اقرأ

حسن عبد السلام

نحن المعمرون

دار المعارف بمصر

نَحنُ المُعَمَّرُونَ

الإعلانات يتفق بشأنها مع

شركة إعلانات الشرق الأوسط

٣٣ شارع عبد الخالق ثروت تليفون ٤٧١١٧ القاهرة

حسن عبد السلام

نحن المعمّرون

اقرأ ١١٠
دار المعارف للطباعة والنشر بمصر

اقرأ ١١٠ – مارس سنة ١٩٥٢



جميع الحقوق محفوظة
لدار المعارف بمصر

تمهيد

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على محمد خاتم الأنبياء والمرسلين وبعد ، حدثنى أبى فقال* :

يا بني ، اليوم وقد بلغت من العمر مائة عام ، أريد أن أقرأ عليك مذكراتى وما دونته عن نفسى فى خلال الخمسين عاماً الأخيرة من حياتى ، فإن وجدت فيها ما ينفع الناس ويفيدهم فى شئون حياتهم فاعمل على نشرها بينهم بكل ما فى وسعك من طرق ووسائل ، لأنى أحب أن يسعد غيرى من الناس بما سعدت به من صحة كاملة وعيش رغيد فى معظم سنى حياتى ، بالرغم مما حل بى من كوارث الدهر ومحن الأيام .

وقد تذكر يا بنى ، ما حدثتك به فى ليلة عيد الميلاد

* هذا الكتاب من مذكرات معمر عاش مائة عام .
جمعها ونشرها الأستاذ حسن عبد السلام .

التى أقامتها لى شقيقتك الكبرى عندما بلغت الثمانين ، وهو ما شعرت به وقتئذ من أن العمر سيمتد بى إلى أن أبلغ المائة عام ، ومع أنى أعلم أن الأعمار بيد الله ، فإنى أشعر اليوم ما شعرت به عندما كنت فى سن الثمانين ، وهو أن العمر سيمتد بى عشرين سنة أخرى على الأقل ، وثمة إحساس فى قرارة نفسى يجعلنى أعتقد بأنى قد وضعت أناملى على مفتاح الصحة والسعادة اللتين يتمتع بهما غيرى من المعمرين ، وأنه فى وسع المرء أن يحيا حياة رغيدة خالية من الشقاء والأمراض إلى ما بعد المائة ، إذا اتبع فى معيشته نفس الوسائل والأساليب التى نعيش عليها نحن المعمرون ، وقطع مراحل الحياة فى خطى متزنة مقرونة باستخدام الأساليب الصحيحة وطرق المعيشة الصحية ، مما سأحدثك به بعد حين .

ولا يذهب بك الظن أن مهنتى كان لها الفضل فى بلوغى هذه السن ومحافظتى على صحتى وقواى على أتم ما يكون ، فأنت تعلم جيداً أن عدداً لا يستهان به من الأطباء يموتون ولما يبلغوا سن السبعين ، وغالباً ما يصابون بالعلل

والأمراض التي يصاب بها غيرهم من الأفراد ، كما أن الكوارث الشديدة التي حلت بي لم تؤثر في صحتي ولم تغير من مجرى حياتي إلا قليلا .

تطعيم الغدد :

ولا تطمع يا بني ، أن أنبئك في حديثي هذا شيئاً عن عجائب الطب الحديث في إطالة العمر باستعمال نوع خاص من المفرزات والهرمونات التي تستخلص من بعض الحيوانات الفتية ويحقن بها جسم الشيخ المسن لإعادة الشباب إليه ، أو إعطائه أكسيراً حيوياً جديداً لإطالة الحياة ، أو بعض العقاقير والمقويات التي تجدد الصحة وتبعث القوة والنشاط في الجسم ، إذا ظننت ذلك فعليك أن تطرح هذه المذكرات جانباً ، لأنك لن تجد فيها ضالتك المنشودة .

ومع أني مارست مهنة الطب ما ينيف على نصف قرن ، فإني أعتقد أن هذه الوسائل وإن كانت فائدتها محققة ، فإن أثرها مؤقت يزول بعد مضي شيء من الوقت ، قصيراً كان أم طويلا ، وغالباً ما يكون لها تأثير رجعي يؤدي في النهاية

إلى تقصير الأجل بدلا من إطالته ، وإضعاف الجسم بدلا من إكسابه الصحة والقوة والنشاط .

ولقد نجحت عمليات تطعيم الغدد وحقن مستخلصاتها فى جسم الإنسان أيما نجاح فى كثير من الحالات ، غير أن هذه الطريقة أشبه ما يكون بجنة الشوك ، وهى إن كانت تمكن الفرد من الاستمتاع بملاذ الحياة عدداً من السنين ، فإنها غالباً ما تؤدى إلى كثير من الأضرار الصحية التى يهون بجانبها كثير من متاعب الشيخوخة ومساوئها .

وإنى لأعلم ما يدور بخلدك الآن ، وهو أنى لم أكن فى يوم من الأيام من أعلام الطب أو مشاهير الأطباء ، وأن فنون التشخيص والعلاج والمداواة قد تغيرت كثيراً فى هذه السنين الأخيرة عما كانت عليه عندما كنت أزاول مهنتى ، بيد أنى أؤكد لك يا بنى أنى لم أستخدم فى معالجة مرضاى إلا قليلا مما درسته من علوم الطب ، وإنما كنت أعنى بالناحيتين الإنسانية والنفسية فى مباشرة العلاج والمداواة ، وكنت أعتمد على طريقتى الخاصة وما اكتسبته من الخبرة والمران الطويل فى معالجة المرضى والمصابين ، وكنت مخلصاً شديد الإخلاص فى

مهنى، لا يهمنى جمع المال ، ولكنى وجهت كل عنايتى للإرشاد الصحيح وإسداء النصح لمن يقع تحت يدى من المرضى وطالبى المشورة ، ولذا كان مرضاى يثقون بى أشد الثقة . وكانت لى عندهم أكبر منزلة .

فطريقتى ليس لها شأن بالطب القديم أو الحديث ، أو على وجه أصح تتفق مع كليهما ومع ما يجب أن يكون عليه فن العلاج والمداواة فى كل عصر وفى كل زمان .

العلم يضاعف عمرك :

سأحدثك إذن فى هذه المذكرات عن طريقتى الخاصة لإطالة العمر وتجنب ويلات المرض ، وعن الطرق الإيجابية للمعيشة الصحيحة وأبسط القضايا المتعلقة بالحياة ، وهذه الطرق والوسائل مستمدة من خبرتى وتجاربى فى مدة تربو على نصف قرن ، وتعتمد على التفكير الصحيح والمنطق السليم فى اتباع وسائل المعيشة الصحية المنظمة فى الأكل والشرب والنوم والسكن والعمل والرياضة واللعب والمعاشرة الجنسية وكل ما يتصل بمسائل الحياة .

ومع علمى بأن طول الحياة ميل وراثى ، فإنى أقرر لك أنه يتأثر بعوامل يستطيع المرء أن يبدّل فيها ويعدل ، فليس ثمة ما يمنع أن يفضى حسن تدبير البيئة وتهيئة الظروف التى تحيط بالإنسان إلى إطالة الحياة ، وليس أدل على صدق ما أقول أن مندل العالم البيولوجى المشهور استطاع بتجاربه التى أجراها على النباتات والأرانب والخنازير الهندية والجرذان أن يتحكم فى نسلها ، وأن يتنبأ بما سيكون عليه هذا النسل وما يتوالد منه من الصفات والمميزات جيلا بعد جيل ، بل استطاع أن يحدث التغييرات التى يريد إحداثها فى الأجيال المتعاقبة وذلك بإجراء عمليات الانتخاب وتهيئة الظروف والعوامل واختيار الأزواج الملائمة للحصول على هذه التغيرات .

فالوراثة إن هى إلا مجموع النظم والسنن الطبيعية التى يستطيع العلم الحديث أن يحدث فيها كثيراً من التغيير والتعديل ، والموت لا يعدو أن يكون نتيجة لازمة لمجموع الظروف والعوامل التى تحيط بالكائن الحى فى فترة حياته ، وليس ثمة ريب فى أنه إذا أمكن السيطرة على هذه العوامل لعدة أجيال متعاقبة ،

فإن مدى الحياة سيصبح قابلا للإطالة وخاضعاً لإرادة الإنسان إلى حد بعيد .

وأنت تعلم أن جدك رحمه الله ، مات قبل بلوغه سن الستين ، وماتت جدتك حول هذه السن أيضاً ، فلم أرث منهما تلك المزية الهامة العظيمة وهى قابلية التعمير ووراثة الاستعداد للعمر الطويل ، ولكنى تعلمت من خبرتى الطويلة واحتكاكى المستمر بعدد كبير من زبائنى ومرضاى ، كثيراً من صفات وعادات المعمرين ، فاتبعتها وواظبت على التمسك بها ، وأستطيع أن أجزم لك بكل ما أوتيت من علم ودراية وخبرة بأن غالبية الأفراد لا يموتون ، وإنما يقتلون أنفسهم باتباعهم العادات السيئة وأساليب الحياة الخاطئة ، وأن قابلية التعمير مردها إلى قدرة المرء على تكييف أمور معيشته بحيث تلائم عوامل البيئة المحيطة به ، وأنه فى ميسور كل امرئ أن يمد فى أمد حياته إلى أبعد حد مستطاع ، وأن يحيا عدداً طويلا من السنين بدون أن يصيبه شىء من المتاعب الصحية والأمراض ، إذا عقد العزم على اتباع قواعد المعيشة الصحيحة ووسائل الحياة الصحية المنظمة .

إن مدى الحياة لا تحده حدود ثابتة معينة ، فهو يتفاوت تفاوتاً بالغاً بين الناس ، ومرحلة الشيخوخة لا تسير فى طريق واحد عند جميع الأفراد، إذ تتدخل فى سيرها عوامل عدة وتغيرات منوعة ، ومن المحقق أن معدل العمر يختلف إلى حد ما باختلاف الأجناس والشعوب ونوع المهنة التى يكسب منها المرء قوت يومه ، فبعض الطوائف التى يغلب على عملها النظام والسكون والهدوء ، مثل القساوسة ورجال الدين يمتازون عن غيرهم بطول العمر .

فطريقة المعيشة لها تأثير على طول العمر وعلى السن التى تبدأ عندها علامات الشيخوخة ، غير أن العلم والمعرفة يساعدان المرء على تكييف أمور معيشته بحيث تؤدى إلى إطالة العمر .

لقد كان معدل العمر فى الأمم المتحضرة فى أوائل هذا القرن ٤٦ عاماً فى المتوسط ، وبعد مضى نصف قرن تقريباً ارتفع المعدل إلى ٦١ عاماً ، بيد أن الزيادة الملاحظة ليس مردها إلى زيادة معرفة الناس بوسائل إطالة الحياة فحسب ، فقد يكون الجانب الأكبر منها سببه نقص نسبة الوفيات بين الأطفال، بسبب تحسن الوسائل الصحية فى المعيشة وفرض

القوانين التى تلزم الأهالى بتطعيم الأطفال ضد الأمراض .

وقد ذكرت لك آنفاً أن غالبية الأفراد لاتموت ميتة طبيعية، ولكن الناس أنفسهم يقتلون، وتدل الإحصاءات التى حصل عليها قسم الأبحاث بجامعة وسترن ريزرف الأمريكية على أن عددا قليلا من الناس يموت بكبر السن و بلوغ المرحلة الأخيرة من مراحل الشيخوخة ، فقد قام هذا المعهد بتشريح ما ينيف على عشرين ألف جثة فى زهاء عام و بعض عام ، فلم يجد بينها إلا نحو الثلاثين الذين ماتوا بالشيخوخة الحقة دون علة أخرى ، أما بقية الجثث فقد وجد بها علامات واضحة تثبت أن الموت قد حدث بسبب إصابة الجسم بأحد الأمراض التى أصبحت تصيب الناس من جراء اتباع وسائل المعيشة الخاطئة فى الأمم المتحضرة ، وذلك مثل البوال السكرى وتضخم الكبد والتهاب الكلى والمرارة والزائدة الدودية والبدانة المفرطة وارتفاع ضغط الدم والسرطان وتصلب الشرايين وأمراض القلب والرئتين .

ومن الناس من يعيش إلى سن متأخرة من العمر ولكنه فى الحقيقة يعيش ميتاً ، فهو يقضى السنين الأخيرة من حياته

طريح الفراش أو فى صحة سيئة فلا يقدر على الاستمتاع بمباهج الحياة، ومثل هذا البعض ينطبق عليه القول بأنه يموت فى سن الخمسين أو الستين ويدفن فى سن السبعين أو الثمانين ، فالمقصود بإطالة الحياة أن تكون السنين الممتدة من عمر المرء مملوءة بأسباب الصحة والقوة والنشاط ، فلا فائدة من عشرين سنة يضيفها المرء إلى عمره إن لم تكن حافلة بالصحة زاخرة بوسائل البهجة والاستمتاع الكامل بما يجرى على مسرح الحياة .

واعلم يا بنى أن قابلية المرء للاحتفاظ بشبابه وصحته ليست مجرد مصادفة ، ولا هى بالقضاء والقدر ، بل أساسها فن وعلم ومعرفة ، وهى تعتمد على خطة حكيمة موضوعة وأساليب مرسومة وفلسفة يجب أن يسير المرء بموجبها منذ الصغر ، وستقرأ فى الصفحات الآتية شيئاً عن هذه الطرق والأساليب ، فإن اتبعتها استطعت أن تحيا فى عنفوان شبابك من شرخ الصبا إلى سن مديدة من العمر .

١
خريف الحياة

عندما يتجاوز المرء سن الخمسين ، يبدأ شعوره ببعض علامات الشيخوخة وكبر السن ، فيقل نشاطه ، ويحس بالتعب بسرعة عند بذل أى مجهود فكرى أو جثمانى . وتأخذ الغدد فى الضعف تدريجياً وينقص إفرازها للهرمونات ، ولذلك يميل إلى الهدوء والدعة والسكون ، ويزهد فى كثير من وسائل اللهو التى كان يمرح بها فى أيام شبابه ، وتتضاءل النزعات والأطماع والآمال الكبيرة التى كان يحلم بتحقيقها ، ويفقد لذة الحماس لكل شىء جديد .

وعندما يبلغ الستين من العمر تظهر عليه بوضوح علامات الضعف والاضمحلال ، وتفقد العضلات والعظام مرونتها ، فيحس بتصلبها وبعض آلام فيها عند محاولة أداء عمل جثمانى ، ويزيد خفقان القلب وتتصلب الشرايين ، فهذه القنوات والشعيرات الدموية التى قاومت ضغط الدم عشرات

السنين وتحملت ضربات القلب جميع ساعات الليل والنهار ، قد أضحت جامدة بعض الشيء بعد أن كانت مرنة كل المرونة ، فلا تستجيب لضربات القلب واندفاع الدم خلالها إلا في شيء من العسر .

وعند هذه السن يشحب الوجه ، وتتجعد البشرة ، ويزول بريق العينين وتظهر جيوب تحتهما ، ويتهدل الجلد عند الرقبة وحول الذقن ، وتصلع الرأس أو يشيب شعرها ، ويصيب بعض الأعضاء الحيوية شيء من الارتخاء ، ويسجل الوجه ما قاساه المرء في حياته من الحزن والقلق والحرمان والمتاعب النفسية . وقد يظن المرء أنه نسى أحزانه وتغلب على ميوله التى لم يصبه التوفيق فى إشباعها ، ولكن الحقيقة أن الانفعالات النفسية المكبوتة تترك أثراً واضحاً على أسارير وجهه .

وقد يستطيع الشخص المتقدم فى السن القيام ببعض الأعمال الجسدية التى اعتاد أن يؤديها قبل أن يدخل مرحلة الكهولة ، ولكنه يجد فى ذلك كثيراً من الصعوبة ، فقد وهن عظمه واضمحلت قوته ، وهو يلهث عندما يصعد سلم منزله ، ويتعب بسرعة عند المشى ، ولا يستطيع الجرى إذا أراد اللحاق بالترام أو الأتوبيس . وعندما يمارس بعض الأعمال

الفكرية يجد أن قدرته على آدائها أضعف كثيراً عما كانت عليه فى أيام الشباب ، ويلحقه الإعياء الشديد عند محاولة تركيز ذهنه فى شيء منها مدة طويلة .

ومن أشد ما يضايق المتقدم فى السن اضمحلال الذاكرة ، فمع أنه يظل حافظاً لذكرياته البعيدة ، ويستطيع أن يذكر بوضوح بعض الحوادث التى مرت به منذ سنوات ، فإنه يعجز عن تذكر الموضع الذى ترك فيه نظارته أو مسبحته ولم يمض على تركه لها لحظات قصيرة ، ويعجز عن تذكر أسماء أشد المقربين إليه عند مقابلته لهم ، ويعزم على إتيان عمل ما فى وقت معين ، فإذا حان الوقت خانته الذاكرة ، وقد يستدعى خادمه لأداء أمر من الأمور ، فإذا حضر الخادم نسى الشيء الذى استدعاه من أجله . وقد يتسلط عليه الوهم بأن الموت سيحل به فى سن مبكرة ، فيقضى معظم وقته داخل المنزل خوفاً من البرد والتيارات الهوائية والتعرض للحوادث ، ويشغل نفسه بصغائر الأمور ، فلا يفكر إلا فى نفسه طول الوقت ، ويصبح حقوداً سيء الظن بمن حوله ، وقد تنهار قواه الجسدية والمعنوية ، فيضطر إلى قضاء بقية أيام حياته فى الفراش .

٢
من هم المعمرون

يعتقد كثير من الناس أن العمر الطويل مسألة وراثة فحسب ، حتى قيل فى ذلك أن من يرغب فى حياة طويلة فعليه أن يختار أبوين معمرين ، ويقول الأمريكيون بطريقتهم الفكاهية المألوفة فى هذا الشأن « إذا أردت أن تعمر طويلا فاعلن قبل ولادتك عن حاجتك إلى أبوين منحدرين من أسرتين اشتهرتا بالتعمير » ولهذه الأقوال نصيبها من الصحة ، فالذى يولد من أبوين معمرين يعمر مثلهما فى كثير من الحالات ، وثمة إحصاءات عدة يتبين منها أن الذين يدركون التسعين أو المائة من العمر هم أفراد انحدروا من قوم اشتهروا بالتعمير .

بيد أنه من الثابت أيضاً أن من يولد من والدين معمرين ليس الوحيد الذى يستطيع أن يعمر طويلا ، ومن الأمور الملاحظة أن الذين يعمرون طويلا لهم صفات معينة فى الأكل

ونظام المعيشة ، وهم فى العادة بعيدون عن المشاكل المعقدة فى الحياة ويكرهون الانغماس فى المسرات ، ولا يسرفون فى الأكل وتناول المكيفات والاستمتاع بالملاذ التى يقبل عليها غيرهم من الناس ، فأى امرىء يتبع من صغره نظام المعمرين وطريقة معيشتهم ، لا يلبث أن يعمر مثلهم . ومعنى ذلك أن من عنده استعداد وراثى للتعمير يعمر طويلا لأنه من السهل عليه (بحكم الوراثة) اتباع العادات التى تجعله يسير فى الحياة وفق نظام خاص ، لا لأنه ولد من أبوين معمرين فحسب ، والدليل على ذلك أن بعض المعمرين الذين يولد لهم أولاد عدة ، قد يعمر فريق من هؤلاء الأبناء مثل أبويهم وقد يموت الفريق الآخر فى سن عادية أو مبكرة لأنهم لم يرثوا جميع الصفات والعادات التى تؤهلهم للحياة الطويلة . كما أن ثمة إحصاءات أخرى تدل على أن النساء، مع ما يعانين من متاعب المنزل والأمومة ، وما يلاقين من مشقة فى الحمل والولادة والرضاعة ، غالباً ما يعمرون أكثر من الرجال ، وربما كان مرد ذلك إلى أنهن يعشن عيشة منظمة فى بيوتهن ، ولا يتعرضن للمشاكل المعقدة التى يواجهها الرجال فى معترك

الحياة ، كما أنهن لا يسرفن فى معيشتهن ، ولا ينغمسن فى بعض الملاذ التى يقبل عليها الرجال كالخمر وتناول المكيفات والسهر الطويل والاندفاع فى الاستمتاع الجنسى .

وثمة عناصر يلعب كل منها دوراً هاماً فى إطالة عمر الإنسان . فمن هذه العناصر ، كما قدمت لك ، أن يصيبك شىء من الحظ أو المصادفة فتولد من أبوين معمرين ، ومنها أن تجبرك ظروف الحياة على أن تحيا حياة هادئة منظمة كالتى يحياها القساوسة ورهبان الأديرة ، أو أن يضطرك العمل الذى تقوم به إلى الإقامة فى الريف أو فى جهة خلوية ساكنة فيها شىء من وسائل المتعة والتسلية ، أو يكون مورد رزقك متوسطاً فلا يغريك بالانغماس فى كثير من الملاذ وأنت فى سن الشباب ، وأن توفق فى زواجك وشئون أسرتك ، وتعيش فى جو ملؤه الصفاء والبشر والانشراح ، فلا تعترضك المشاكل التى تجعل الحياة المنزلية مملوءة بالمنغصات .

ومن الملاحظ أن غالبية المعمرين هم من أفراد الطبقة المتوسطة ، لأن الغنى يجد السبيل أمامه ممهداً للانغماس فى الشهوات ، وقد يسرف فى الأكل والشرب والسهر والتدخين

والاستمتاع بملاذ الحياة . والفقير على عكس ذلك لا يستطيع شراء اللحوم والبيض واللبن والدهن والفاكهة وغيرها من الأغذية الجيدة ، فيصاب بالأنيميا والضعف ، وتقل مناعة جسمه لمقاومة كثير من الأمراض التى تنشأ عن سوء التغذية ، كما أن الأعمال التى يكتسب منها الفقير قوت يومه غالباً ما تكون شاقة مجهدة ، وساعات العمل قد لا تكون مناسبة ، فتضطره إلى المكث مدة طويلة فى جو رطب أو بارد أو حار أو غير صحى مما يؤثر تدريجياً فى صحته .

ويمكن القول بأنه فى استطاعة أى امرىء أن يحيا إلى سن المائة أو التسعين على الأقل ، وأن يحتفظ بجزء كبير من صحته وقواه الفكرية والجثمانية إلى تلك السن ، ولكن عدداً قليلا هم الذين يبلغون هذه السن وهم فى حالة صحية جيدة ، أما الأغلبية الساحقة من الأفراد فيموتون حول سن السبعين ، وقد تنهار قواهم الجسدية والفكرية قبل بلوغهم هذه السن .

وأرجو ألا تسىء فهمى يا بنى ، فإنى أعلم مثلك أن قابلية التعمير استعداد وراثى ، ولكن ما أريد أن أوضحه لك فى هذا الصدد هو أن جميع من يرثون الاستعداد للتعمير لهم

عادات خاصة معينة ، وطريقتهم فى المعيشة موحدة ، بالرغم من اختلافهم فى الجنس أو الدين أو المستوى الاجتماعى ، فمن يتبع عاداتهم ونظام معيشتهم فإنه بلا ريب سيعمر مثلهم ، حتى لو كان أبواه من غير المعمرين . ويتناول هذا النظام الذى سأحدثك عنه تجنب المؤثرات السيئة التى تضر بالصحة ، وعدم الإسراف فى الأكل وملاذ الحياة ، والبعد عن مشكلات الحياة العصرية المعقدة والأوساط المملوءة بالضجيج والاحتكاك الدائم والمنازعات .

٣
أرذل العمر

يرى فريق من الناس أنه أفضل للمرء أن يموت وهو محتفظ بكامل قواه وصحته ، بدلا من أن يبلغ من العمر أرذله ويضيف إلى عمره عدداً من السنين يحيا فى خلالها فى بؤس وضعف ووهن، بسبب ما يحل به من عوامل الهدم وويلات المرض ، ولا يفتأ هذا الفريق يردد القول المعروف « إذا الشيخ قال أف فما مل الحياة وإنما الضعف ملا » ، فهؤلاء القوم يخشون الشيخوخة ويبرمون بها، ويخشون الضعف والوهن اللذين يلازمانها — ضعف الفكر والسمع والبصر وجميع الحواس ، وتصلب المفاصل والشرايين . ويرد على هذا الفريق بأنه فى استطاعة المرء أن يجعل من مرحلة الشيخوخة أيام راحة وهناء واستمتاع بمقدار لا يستهان به من مباهج الحياة ؛ بدلا من أن تكون فترة مرض وضعف وشقاء ، ووسيلة ذلك أن يدخر الفرد فى سنى شبابه جزءاً من قواه وصحته ؛ وذلك

بعدم الإسراف فى الأكل والشرب والسهر والتدخين ، وتجنب القلق والإجهاد وكثرة التفكير فى مشاكل الحياة ، وهو إذا فعل ذلك فلن تكون الفترة الأخيرة من حياته أرذل العمر ، مهما تأخرت هذه الفترة وامتد به الأجل .

الاعتدال : وليس المقصود بما تقدم أن يحيا المرء فى أيام شبابه حياة عسكرية صارمة ، خالية من وسائل المتعة واللهو ، أو يحرم نفسه من كثير من مباهج الحياة ، ولكن المراد أن يتبع الفرد فى حياته طرقاً خاصة من المعيشة الصحية المنظمة وأن يكون ملماً بالعوامل التى قد تؤدى إلى الضعف والانحطاط والشيخوخة المبكرة .

وقد قيل فى الأمثال « من عاش بالحكمة مات بالمرض » وهو قول صحيح إلى حد ما ، ويطلق على الشخص الذى يغالى فى اتباع طرق المعيشة الجدية الصارمة ولا يفتأ طول يومه يفكر فى كيفية تفادى المرض حتى يقع فى حبائله ، وقد يمتنع عن ممارسة كثير من وسائل المتعة متوهماً بأنها تتنافى مع أصول الحكمة ، أو يمتنع عن أكل اللحوم والمنتجات الحيوانية المفيدة معتقداً أنها ضارة بصحته .

وهناك فى الوقت نفسه الشخص المستهتر الذى لا يعير اهتماماً لما يسمع عن مضار الإسراف فى المعيشة ، فهو يأكل جميع ما يلذ له ، ولا يريد إلا أن يستمتع استمتاعاً تاماً بجميع ملاذ الحياة ، ومثل هذا الفرد تتضاءل حيويته إلى حد كبير جداً قبل بلوغه سن الخمسين . وقد يصيبه البول السكرى وتضخم الكبد والبدانة المفرطة وارتفاع ضغط الدم ، ونادراً ما يعيش إلى سن السبعين . والحقيقة أنه إذا زاد نشاط المرء فى خطى الحياة عن حد معتدل قصرت الحياة نفسها ، حتى لو كان هذا النشاط فى غرض نفعى ، أى أن طول عمر الفرد يتناسب عكسياً مع ما ينفقه من المجهود فى العمل والتفكير والأكل وفى جميع نواحى الحياة .

ولا يمنعك ما ذكرته لك من أن تلبى الدعوة لوليمة فاخرة، وأن تشبع نفسك بما تصبو إليه من ألوان الطعام والشراب، وأن تحظى بجانب كبير من المتعة ومسرات الحياة فى الأعياد والحفلات وبعض ليالى السمر ، فهذا يفيدك من حين إلى حين ، أما بقية أيام السنة فيجب أن تراعى فيها الاعتدال التام ومراعاة وسائل المعيشة الهادئة المنظمة .

٤
الطعام

من المسلم به أن المرء بعد سن الخمسين، لا يحتاج إلى نفس المقدار من الطعام الذى كان يتناوله وهو فى مقتبل العمر ، لأن الطعام ليس إلا وقود يمد الجسم بالطاقة اللازمة للفكر والعمل ، ومن المعلوم أن المتقدم فى السن يميل عادة إلى الدعة والراحة والسكون ، فهو فى غير حاجة إلى كميات كبيرة من الغذاء .

فالصبية والفتيان فى حاجة إلى كميات مناسبة من الطعام لأنهم فى نمو مستمر ، والطعام يبنى الخلايا والأنسجة والعظام . ويستنفد البالغون الذين فى مقتبل العمر مقادير كبيرة من الطعام لتعويض ما يتهدم من أنسجتهم بسبب ما يؤدونه من الأعمال الجسدية والفكرية المستمرة ، أما المسنون فلا يبذلون من المجهود إلا قليلا ، وعملية الهدم والبناء فى أنسجتهم ضئيلة بطيئة ، فهم فى غير حاجة إلى كثير من الطعام .

فالمسن لا يحتاج فى غذائه اليومى إلا لمقدار صغير من المواد

النشوية والسكرية ، لأن هذه المواد تولد الطاقة فى الجسم ، وحيث أنه لا يقوم بقسط كبير من الحركة والأعمال الجسدية ، فكمية صغيرة من هذه المواد تكفى لإمداده بما يلزمه من الحرارة والطاقة . ومن أمثلة المواد النشوية الخبز والأرز والذرة والبطاطس والمكرونة ، والمواد السكرية مثل السكر والعسل والمربى والحلوى بأنواعها . وإذا كانت أعمال الشخص المسن تتطلب بذل مجهود جثمانى شاق ، كأن يكون عاملا فى الحقل أو بناء أو ما شابه ذلك ، فلا ضير عليه أن يأكل مقداراً زائداً من هذه الأطعمة النشوية والسكرية .

وليس المسن فى حاجة إلى مقدار كبير من البروتين كذلك ، لأن البروتينات تبنى ما تهدم من أنسجة الجسم أثناء الحركة وأداء الأعمال الجسدية والفكرية المتنوعة ، وحيث أن المتقدم فى السن لا يقوم إلا بقسط صغير من هذه الأعمال ، فحاجته إلى الأغذية البروتينية ليست كبيرة ، ومن أمثلة هذه الأغذية اللحوم والطيور والسمك والبيض والجبن .

والنوع الثالث من الأغذية التى يجب أن تتوافر فى غذاء الإنسان المواد الدهنية مثل الزبد والسمن والزيوت بأنواعها ،

وبديهى أن المسن لا يحتاج إلا إلى قليل من هذه المواد ، لأنها تولد مقداراً كبيراً من الطاقة فى الجسم .

ومن أهم الظروف التى تلائم إطالة العمر أن تكون تغذية المرء معتدلة وأن يكون الغذاء مشتملا على جميع العناصر الغذائية اللازمة لإحداث الاتزان الغذائى بالجسم .

وقد يمكث المرء أشهراً ، بل عدداً من السنين ، وهو لا يراقب غذاءه ويأكل ماتشتهيه نفسه بدون مراعاة لقواعد التغذية ، ولا يلاحظ أى خلل أو اضطراب صحى فى جسمه ، لأن عوامل الاضطراب التى تنشأ عن الإخلال بقواعد التغذية تسير سيراً بطيئاً جداً وبطريقة خفية متصلة ، فلا يشعر المرء بشيء منها فى أول الأمر ، ولكن بمرور الزمن تتجمع التأثيرات التى تنجم عن هذا الإخلال ، فتظهر فجأة وبوطأة شديدة بعد انقضاء عدد من السنين ، يصبح العلاج عندها من أعسر الأمور ، بسبب ما حدث من تغيرات مرضية تراكمت ثم ظهرت فى صورة مزمنة فى خلايا الجسم وأنسجته .

فإذا كانت التغذية صحيحة ، وكان المرء متبعاً لقواعد المعيشة الصحية من حيث النظافة الباطنية والتمتع بقسط حسن

من الراحة وعدم الانهماك بمشاغل الحياة ومارسة كل أمر فيها من أعمال وملذات فى شىء من الاعتدال ، فإن جسمه يظل نشطاً قوياً إلى ما بعد الثمانين ، وتبقى قوة احتماله لأعباء الحياة ، وقدرته على مقاومة التعب وأعراض الشيخوخة والمرض كما كانت عليه فى سن الخمسين .

أما لو كانت تغذية المرء غير صحيحة ، فإن الجسم يصاب على التدريج بسوء التغذية . وسوء التغذية قد ينجم عن نقص فى كمية الغذاء اللازمة لحاجة الجسم وعدم استكماله لجميع العناصر الأساسية فى الغذاء ، كما ينجم فى كثير من الحالات عن الإسراف فى الأكل وتناول الأطعمة الدسمة والمركزة والغنية بمادتها الغذائية بمقدار أكثر مما يحتاج إليه الجسم ، فيزيد العبء الملقى على الجهاز الهضمى ، وتضطرب المعدة ، وتتحمل الكلى وأعضاء الإفراز مجهوداً لا طاقة لها به فى التخلص من النفايات المتولدة عن هذا الإسراف ، وقد يختل التمثيل الغذائى فيصاب الجسم بالحموضة المزمنة ، مما يؤدى إلى إصابة المرء بالبول السكرى والروماتزم والتهاب الكلى والبدانة وتضخم الكبد وارتفاع ضغط الدم ، وذلك بالإضافة إلى ما يشعر به المسرف فى تناول

الطعام من الثقل والامتلاء والخمول وسرعة التعب وعدم القدرة على القيام بالجسيم من الأعمال. فالمعدة بيت الداء، والبطنة هي السبب فى ما يصاب به كثير من الناس من العلل والأمراض. ومما يؤثر عن الحكماء ما قاله مرة طبيب حكيم: «إذا كان هناك أصحاب فضل علينا — نحن الأطباء — فهم الطهاة الذين يؤدون لنا أجل الخدمات عند ما يحشون بطون أسيادهم بما يتفننون فيه من ألوان الطعام»

والجدول التالى يبين الأضرار التى تنجم عن سوء التغذية من حيث زيادة مقدار الطعام أو نقصه عن الحد الذى يجب أن يكون عليه، ومن حيث استيفائه لجميع العناصر الضرورية للتغذية.

بيد أن المسنين كثيراً ما يغمضون أعينهم عن هذه الحقائق وهم لا يجدون وسيلة لقتل الوقت غير الجلوس إلى مائدة الطعام، فهم يأكلون فوق ما تحتاج إليه أجسامهم مما يؤدى إلى اضطراب الهضم وشتى المتاعب الصحية، خاصة وأن عمليات الحياة عند المسن راكدة غير نشطة، فلا يستطيع الجسم أن يتخلص من جميع النفايات التى تتخلف من هضم وتمثيل الغذاء.

ويستنتج مما تقدم أنه إذا تجاوز المرء سن الخمسين، فعليه

سوء التغذية

- الإسراف فى الأكل يؤدى إلى
  - اضطراب الهضم
  - البدانة
  - الشعور بالثقل والخمول وسرعة التعب
  - أمراض القلب والكبدوالكلى
  - البول السكرى
  - ارتفاع ضغط الدم
  - تقصير العمر
- نقص الطعام وعدم استكماله للعناصر الحيوية يؤدى إلى
  - الهزال والضعف
  - فقر الدم
  - ضعف الشهية
  - إضعاف مناعة الجسم ضد الإصابة بالأمراض ، الهبوط العصبى وسرعة التكدر والانفعال ، ضعف الطاقة الجنسيــة والقــدرة على الإخصاب ، وقد يؤدىإلى الإصابة بالنزلات الشعبية والدرن

ألا يسرف فى الأكل ، وأن يقلل من النشويات والأغذية البروتينية والدهنية المركزة ، وأن يعتمد فى غذائه على المأكولات غير المركزة مثل اللبن ومنتجاته والخضروات والفاكهة . والأفضل للمسن أن يتناول بعض وجبات خفيفة فى اليوم من أن يأكل وجبتين ثقيلتين . فيحسن أن يكون طعام الإفطار مثلا برتقالتين أو كمية حسنة من أية فاكهة ، وفى الساعة العاشرة يتناول المرء قدحاً من اللبن ، وفى وجبة الغداء يأكل شيئاً من اللحم أو السمك أو الطيور مع كمية حسنة من الخضراوات المطهية والطازجة ، وفى الساعة الرابعة يتناول عصير الفاكهة أو قدحاً من الشاى واللبن مع قليل من البسكوت ، وفى المساء يأخذ اللبن الزبادى أو الحليب مع شىء من الخبز والزبد والعسل .

ولا يظن المرء أنه سيضعف أو يصيبه الهزال إذا استمر على هذا النظام مدة طويلة ، لأن المهم ليس كمية الطعام وإنما جودته ومناسبته للجسم واستيفائه لجميع عناصر التغذية ، فكثير من الناس يأكلون كميات كبيرة من الطعام ويصابون باعتلال الصحة وسوء التغذية .

ولقد أثبت علماء الكيمياء الحيوية بالتجربة أن ملء المعدة

بالطعام لا يغنى عن الجوع بمعناه العلمى الحديث . وأن المرء قد يأكل كثيراً بدون أن يشبع حاجته إلى جميع العناصر الغذائية والأملاح المعدنية والفيتامينات. فالجوع بمعناه البيولوجى الصحيح هو عوز الجسم إلى تلك المواد الحيوية التى لا غنى للجسم عنها ، فهناك أكثر من خمسة عشر نوعاً للبروتينات والمركبات الزلالية المختلفة كل منها لازم لعملية خاصة من العمليات التى تحدث فى الجسم ، وهناك بضعة عشر عنصراً من العناصر المعدنية وبضعة عشر نوعاً من الفيتامينات كل منها أيضاً لازم للجسم ، ونقص أحدها من الغذاء مدة طويلة يعرض الجسم للإصابة بحالة من الحالات المرضية المتنوعة .

وأستطيع أن أؤكد لك أنك إذا اعتمدت فى غذائك على المأكولات الطبيعية الطازجة ، فإنك واجد فيها جميع ما تحتاج إليه من العناصر الغذائية اللازمة لصحة الجسم ، ومن هذه الأغذية الطبيعية اللبن ومنتجاته الطازجة كالزبد والجبن الطازج والقشدة واللبن الزبادى ، وكذلك الخبز الأسمر المصنوع من الحبوب بكامل أجزائها والبليلة ، والبيض والسمك والطيور واللحم بشرط أن تكون طريقة طهيها سريعة غير معقدة كالشى مثلا .

ومن المأكولات الجيدة أيضاً الخضروات الطازجة والمطهية طهياً سريعاً مبسطاً وجميع أنواع الفاكهة ، والعسل بنوعيه ، والجوز واللوز والتمر وسائر أنواع الياميش .

أما الأغذية المحنطة والمجففة والقديمة والتى أجرى فى إعدادها عمليات طويلة من الطهى أو التنقية والتكرير ، فأنصحك الابتعاد عنها ، ومن هذه الأغذية الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض النقى والسكر الأبيض المكرر والسمن وكل ما صنع منهما مثل الفطائر والحلوى ، وكذلك المكرونة والأرز الأبيض المصقول ، وكل ما قدح فى السمن أو أجريت عليه عمليات طويلة أو معقدة من الطهى والتنقية والتكرير ، لأن الغذاء يفقد بما يجرى عليه من هذه العمليات جزءاً مما أودعته الطبيعة فيه من عناصر غذائية مفيدة للجسم . ولقد أثبتت التجارب التى أجراها العلماء فى غضون الثلاثين سنة الأخيرة أن للغذاء تأثيراً كبيراً فى إطالة الحياة ، وفى هذه التجارب أتوا بعدد كبير من الخنازير الهندية والجرذان وقسموها إلى فريقين ، أعطى فريق منها أغذية طبيعية طازجة ، واقتصر فى تغذية الفريق الثانى على مأكولات مكررة وخالية من بعض عناصر التغذية ، فلوحظ أن الفريق الثانى

قصرت حياته جيلا بعد جيل ، وقد اختيرت الحيوانات المذكورة لأن غذاءها شبيه إلى حد ما بغذاء الإنسان ، ولأن مدى حياة كل منها قصير ، ففى الاستطاعة تتبع تأثير الغذاء فى إطالة العمر فى أجيال متعاقبة منها خلال فترة قصيرة ، بالقياس إلى مدى حياة الإنسان .

وليس المقصود مما تقدم أن يحرم المرء نفسه من التمتع بلذة الطعام ، والتنعم بما لذ وطاب من المأكولات المتنوعة ، ولكن المراد أن يكبح الإنسان جماح نفسه عند الأكل ، وألا يكون جشعاً فيلتهم جميع ما يعرض أمامه على مائدة الطعام ، ومن الميسور أن يوفق بين ما تشتهيه نفسه وما تتطلبه القواعد السليمة للتغذية ، وسيجد بشىء من التعود وضبط النفس أنه سينفر تدريجياً من الأغذية الضارة والمركزة ، ويزيد ميله للمأكولات الطبيعية الطازجة .

٥
الصوم

ومن الواجب على المتقدمين فى السن أن يصوموا يوماً على الأقل فى كل أسبوع ، ومن الواجب أن يصوموا أيضاً أسبوعاً أو أكثر مرتين على الأقل فى كل عام ، ومن لم يقدر على الصوم فعليه أن يتجنب المأكولات المركزة ،ويعيش على عصير الفاكهة فترة من الزمن من حين لآخر .

وفائدة الصوم أنه يريح الجهاز الهضمى ، ويتيح لأغشية الجسم فرصة تتخلص فيها مما يتجمع حولها من النفايات والمواد الحامضية والتوكسينات التى تتولد باستمرار فى الجسم ، كما أنه يعطى الأنسجة والأعضاء المصابة بشىء من التقيح أو الاحتقان أو الألتهاب مجالا للشفاء .

ومن المعلوم أن كل امرئ معرض للإصابة ببعض البؤرات الصديدية التى تتكون دخل الجسم وتلوثه بما تصبه من توكسينات فى مجرى الدم ، وهذه البؤرات قد يكون أثرها ضعيفاً فى مبدأ

الأمر ، فلا يحس المرء بنتائجها ويشعر كأنه في كامل صحته ، غير أنه بمرور الزمن يتراكم الأثر الضار الذى ينجم عن وجود هذه البؤرات ، وفجأة يصاب الإنسان بمرض جسيم أو اختلال صحى يصعب الشفاء منه .

وخير طريقة لتجنب الإصابة بالبؤرات الصديدية هى الصوم من حين لآخر ، لأنه فى خلال فترة الصوم يتغذى الجسم بأنسجته الداخلية . فإن كان شيء من الاحتقان أو التقيح أو الالتهاب قد بدأ يصيب الأنسجة ، فإن أول ما يتهدم منها الخلايا المصابة ، فتتأكسد ويتخلص الجسم منها .

كما أن الصوم يذيب ما قد بدأ يتكون من الحصوات والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية وأنواع البروز والنمو الخبيث ، بشرط أن يصوم المرء فى فترات غير متباعدة ، وألا يكون التقيح أو الالتهاب قد مضى على تكونه أشهر طويلة .

ويشيد مشاهير الأطباء فى أمم الغرب بفائدة الصوم أعظم إشادة ، وينصحون به لتجنب ويلات المرض وللشفاء منه فى كثير الحالات ، ويشيرون به بوجه خاص للمصابين بالديابيطس السكرى وتضخم الكبد والتهاب الكلى والبدانة وارتفاع ضغط

الدم وبعض الأمراض التى تنجم عن الإفراط فى الأكل وإصابة الجسم بشىء من الحموضة ، وبوجه عام للمحافظة على صحة الجسم وتجديد حيويته .

وإذا لم يقدر المرء على الصوم ، فلا أقل من ألا يقرب الأكل إلا وهو جائع . والمراد بالجوع هنا ليس بمجرد الانفعال العكسى الذى يحس به الإنسان عند ما يحين الوقت المخصص لتناول إحدى الوجبات الثلاث ، أو عند رؤية الأكل معداً على المائدة ، أو عند ما يشم رائحة الطعام ، أو عند مشاهدة الألوان الجذابة من بعض المأكولات التى يمر بها فى الطريق ، فإن هذه العوامل الصناعية من شأنها أن تحدث تنبيهاً مؤقتاً يثير رغبة المرء إلى الأكل ، وهو ما نسميه بالجوع المؤقت أو الصورى ، أما الجوع الحقيقى فهو ما يستمر فترة من الوقت ويحس به الإنسان بدون تنبيه خارجي وبدون التعرض لأحد المؤثرات المتقدمة الذكر.

ويفسر العلماء حدوث الإحساس بالجوع بأنه عند ما يستنفد الجسم معظم المادة الغذائية المذابة فى مجرى الدم ، ويهبط معدل الجلوكوز به إلى نسبة معينة ، يبدأ الكبد فى إخراج بعض المخزون به من مادة الجليكوجن (النشا الحيوانى) ، وهذه المادة

الأخيرة تتحول بسرعة إلى جلوكوز يسير فى مجرى الدم إلى جميع الخلايا والأنسجة ، وفى الوقت نفسه تتهدم بعض الخلايا والأغشية لإمداد الجسم بالمادة البروتينية والأحماض الأمينية ، وقد يتحول جزء من دهن الجسم أيضاً إلى مادة كربوإيدراتية ، وهذه العمليات جميعها أو إحداها يصحبهاذلكالإحساس الخاص الذى نسميه بالجوع .

فالجوع تنبيه من الجسم بأنه قد بدأ يستنفد ما لديه من الغذاء الاحتياطى المدخر ، وواضح مما قدمت لك أنه بالإضافة إلى ما يدخره الجسم من الجليكوجن فى الكبد ، فإن ثمة رصيد عظيم من المادة الغذائية بالجسم ، ألا وهو جميع الأغشية والخلايا والأنسجة التى يتركب منها ، فهذه الأغشية والخلايا تصلح أن تكون غذاء يمثله الجسم فيولد منها ما شاء من الطاقة والحرارة اللازمتين لجميع أعمال الحياة . وهذا هو السبب فى أننا نستطيع أن نصوم بضعة أسابيع بل أشهر بدون أن يصيب الجسم ضرر بليغ ، الأمر الذى فعله غاندى ودى فاليرا وغيرهما ممن مارسوا الصوم مدة طويلة . أما الماء فلا غنى للجسم عنه ولا يستطيع المرء أن يعيش بدونه أكثر من بضعة عشر ساعة ، لأنه

لازم لإذابة جميع التوكسينات والمواد الحامضية والنفايات السامة التى تتراكم باستمرار فى سوائل الجسم ، فإن لم تطرد أولا بأول خارج الجسم (فى البول والعرق والبراز) فإنها تؤدى بعد ساعات قليلة إلى الموت .

ومن أعظم مآثر الدين الإسلامى أنه كثيراً ما يحض على الصوم ، ومع أنه يبيح للفرد أحياناً أن يتحرر من الالتزام بهذا الفرض ، على أن يكفر عن ذلك بإطعام المساكين ، فإنه يعود فيؤكد أن الصوم أنفع لنا ، كما جاء فى قوله تعالى « وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون » . وقال عليه الصلاة والسلام «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه » . وقال أيضاً : « المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء » . وفى الخبر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يجوع من غير عوز ، وكان يقول جاهدوا أنفسكم بالجوع فإن الأجر فى ذلك كأجر المجاهد فى سبيل الله . وقال أيضاً أفضلكم عند الله منزلة يوم القيامة أطولكم جوعاً ، وأبغضكم عند الله يوم القيامة كل نؤوم أكول شروب .

وقال عمر بن الخطاب رضى الله عنه : « إياكم والبطنة فإنها ثقل فى الحياة ونتن فى الممات » . وجاء فى كتاب إحياء علوم الدين للغزالى بفصل آداب الطعام ما يلى : « ومن آداب الطعام ألا يمد الإنسان يده للطعام إلا وهو جائع ، فيكون الجوع أحد ما لا بد من تقديمه على الأكل ، ثم ينبغى أن يرفع اليد قبل الشبع ، ومن فعل ذلك استغنى عن الطبيب »

ويحكى أن المقوقس ملك مصر أهدى للنبى (ص) جارية وطبيباً وبغلة ، أما الجارية وهى مارية القبطية فقد تزوجها النبى ، وأما البغلة فاتخذها ركوبة له ، وأما الطبيب فمكث مدة طويلة ، لم يقبل عليه أحد يشكو مرضاً ، فقال للنبى عليه السلام : مكثت مدة ولم يأتنى مريض ، فأجاب النبى بقوله المأثور : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع » .

٦
التسمم الذاتى

يمكن القول بأن أشد عوامل الهدم والفناء فى جسم الإنسان عامل التسمم الذاتى (Anto-intoxication) ، ويحدث هذا التسمم عادة بإحدى العوامل الآتية :

(١) الإفراط فى أكل الأغذية البروتينية والدهنية المركزة مما يؤدى إلى تولد مواد حامضية تعمل على إنقاص قلوية الوسط السائل بالجسم .

(٢) تخمر بعض أجزاء الطعام فى الأمعاء وامتصاص الجسم لنواتج التخمر ، كما يحدث بسبب الإمساك وبقاء الكتلة البرازية مدة أطول مما يجب بداخل الإمعاء .

(٣) امتصاص الجسم لبعض الصديد والمفرزات السامة التى قد تتولد بداخل الجسم .

(٤) المعيشة فى هواء غير صحى ، مثل جو المدن الصناعية الكبيرة والعواصم المكتظة بالسكان .

وسأحدثك الآن عن كل من هذه العوامل الأربعة فى شىء من التفصيل .

أولا : الإفراط فى الأكل :

لا جدال فى أن الإفراط فى الأكل ، واتباع نظام غير صحى فى التغذية ، لمن أقوى العوامل التى تؤدى إلى تولد الحموضة وحدوث حالة التسمم الذاتى بالجسم، لأن أسباب التسمم الأخرى قد تكون عارضة ولا تصيب المرء إلا فى فترات متباعدة ، فيكون لدى الجسم متسع من الوقت لمقاومتها ومعادلة تأثيرها ، أما النفايات والسموم التى تتولد عن هضم وتمثيل الطعام ، فتتراكم فوق بعضها البعض بسبب الأكل ثلاث مرات متوالية فى كل يوم من أيام حياة الإنسان ، والفترة بين وجبتين متتاليتين لاتكفى لكى يعادل الجسم فى خلالها جميع النفايات والمواد الحامضية التى تتخلف عن هضم الطعام ، وخاصة إذا كان من النوع المركز أو غير المستكمل لشروط التغذية .

والحقيقة أن أكثر الناس يأكلون فوق ما تحتاج إليه أجسامهم ، وعدد غير قليل منهم يجد المستقبل محدوداً أمامه عند مايبلغ سن الخمسين ، وتتلاشى الآمال الواسعة التى كان يحلم

بتحقيقها ، فلا يجد وسيلة لتعزية نفسه والتفريج عن آلامه المكبوتة إلا الطعام والشراب ، وحيث أنه فى تلك السن لا يؤدى المرء من الأعمال الجسدية ما يكفى لحرق الزائد عن حاجة جسمه من الطعام ، فإن اختلال الهضم وسوء تمثيل الغذاء يؤديان إلى تراكم النفايات والسموم بالجسم ، فيصاب بالحموضة وما يترتب عليها من متاعب صحية هو فى غنى عنها ، مثل البول السكرى وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والروماتزم وترسب الدهن على الأنسجة والإحساس بالوهن والضعف والخمول ، ونحو ذلك من الأعراض التى يصاب المرء بها فى أعقاب الكهولة.

وإذا عاش الإنسان على أغذية بسيطة غير مركزة ، ومأكولات طبيعية طازجة ، فإنه لن يعانى أضرار التسمم الذى ينشأ عن اختلال الهضم وسوء تمثيل الطعام ، فاللبن ومنتجاته ، والخضراوات الطازجة أو المطهية بطريقة سريعة غير معقدة ، وجميع أنواع الفاكهة الطازجة لا تولد حموضة ألبتة ، لأن الرماد المتخلف عن تمثيلها يضيف إلى قلوية الجسم ، أما المواد البروتينية والدهنية المركزة ، وكذلك الحلوى والنشويات والوجبات الثقيلة الدسمة ، فإنها تخلف بعد هضمها نفايات حامضية قد

لا تقدر الأنسجة على التخلص منها ، فيؤدى الإسراف فى أكلها إلى تولد حالة من الحموضة المزمنة أو التسمم الذاتى فى الجسم .

ولقد سئل شيخ المعمرين « ميشيل أنجلو » مرة عن السر فى صحته الجيدة وتمتعه بنشاط غير عادى بعد أن تجاوز سن المائة ، فقال أن تقشفه فى الحياة واقتصاره فى الأكل على أبسط المأكولات كانا من أهم ما تتميز به حياته عن حياة غيره من الناس ، ومن كلامه فى ذلك ما يأتى : « رغم ثرائى الوفير وتوافر أسباب المتعة ووسائل الترف لى ، فقد حييت حياة خالية من الإسراف والتعقيد معظم أيام حياتى ، وكان غذائى المحبوب اللبن والجزر والتمر والخبز القديد ، فجنبت نفسى ويلات المرض ومتاعب الشيخوخة » .

والعجيب فى هذا الشأن أنك إذا أخذت المنتجات الطبيعية بدون أن تجرى عليها عمليات طويلة من التنقية والتكرير والتقشير والغسيل والطهى ، وأكلتها بكامل أجزائها ، فإنها لا تولد حموضة ألبتة . فالبطاطس مادة نشوية مركزة ، وإذا أجريت عليها عملية الشى وأكلتها بقشورها كانت غذاء صحياً كاملا .

وبالمثل إذا أكلت القمح بقشوره ، كما يحدث عند ما تأكل البليلة والخبز الأسمر المحضر من القمح بكامل نخالته ، فإنك تجنى منه أعظم فائدة، لأن قشور القمح غنية بالأملاح المعدنية القلوية والفيتامينات ، وغنيةٍ بالألياف السليولوزية الخشنة التى تحول دون الإمساك ، أما الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض النقى ، وكذلك الفطائر وأنواع الكعك والبسكوت وما إليها فتعد ضارة بالجسم ، لأنها تخلف بعد تمثيلها نفايات حامضية تنقص من قلوية الدم والسوائل التى تحيط بالأنسجة ، ولأنها تكاد تكون كاملة الهضم لا يتخلف منها ما يساعد الكتلة البرازية على تنبيه الحركة الدودية للأمعاء .

وعصير القصب لا يضر الجسم مهما كانت الكمية التى يتناولها المرء منه ، أما السكر الأبيض النقى وجميع أنواع الحلوى التى تصنع منه فضارة بالصحة ، لأنه فى عملية استخلاص السكر من العصير ، ينزع منه ما به من أملاح الكالسيوم والأملاح القلوية الأخرى ، وفقد هذا المركبات يؤدى إلى اضطراب عمليات التمثيل وتولد الحموضة بالجسم .

واللبن غذاء كامل الجودة ، وكذلك الزبدة الطازجة إلى حد

ما ، ولكنك عند ما تصهر الزبدة للحصول منها على السمن ، فإنها تفقد ما بها من الفيتامينات الحية الثمينة ، وينزع منها أيضاً الأملاح المعدنية القلوية والمادة البروتينية (وهى ما تكون المرتة التى تنزع من الزبدة عند صهرها) ، ولذلك كان السمن غذاء غير مستحب ، لأنه دهن خالص ، فهو يمد الجسم بكمية كبيرة من الطاقة الحرارية ليس إلا ، ولا يحتوى على العناصر الحيوية الممتازة التى توجد فى اللبن .

اللبن مضر : ومع أن اللبن عظيم الفائدة للجسم ، فليس معنى ذلك أن يفرط المرء فى تناوله ، فمهما كان نوع الغذاء جيداً فإنه قد يؤدى إلى أشد الأضرار ، إذا تناوله المرء مع مأكولات أخرى غنية بالمادة الغذائية المركزة ، فاللبن من أفيد الأطعمة للجسم على أن تأخذه بدلا من الوجبة الغذائية لا فوقها ، وإذا أخذته مع وجبة من وجبات الغذاء فيجب أن تكون سائر المأكولات التى تتركب منها تلك الوجبة خفيفة غير مركزة ، كأن يكون معه شىء من الخضر أو الفاكهة .

وما ذكرته لك عن اللبن ينطبق على عدد غير قليل من الأطعمة الأخرى التى تسمع عنها أنها أفيد ما تكون للجسم .

فمن المعلوم مثلاً أن البرتقال غذاء كامل الجودة ، ويعمد البعض إلى تناول خمس أو ست برتقالات عقب وجبة دسمة أو ثقيلة ، وهماً منه بأنه يساعد على الهضم ، ويصلح ما قد تسببه تلك الوجبة الثقيلة من امتلاء أو حموضة أو ضرر بالجسم ، وهو وهم باطل وجريمة لا تغتفر يرتكبها المرء ضد نفسه ، إذ يكفي الحمل الذى أثقلت به جسمك بتناولك غذاء ثقيلا أو مركزاً ، فلا يجوز أن تضيف إليه حملا آخر مهما كانت مزاياه الغذائية . فخمس برتقالات مفيدة جداً للجسم إذا تناولتها بدلا من وجبة الغذاء لا فوقها ، والعنب مفيد جداً إذا أخذته بدلا من طعام الإفطار لا معه ، وعصير القصب أو التمر أو أية فاكهة أخرى مفيدة إذا أخذت شيئاً منها بدلا من وجبة العشاء لا فوقها ، وهكذا . وإنك إذا فعلت ذلك أعطيت أنسجتك فرصة للتجديد والراحة ، وتخفف الحمل الملقى على المعدة والكبد والكلى والرئتين والبشرة فى التخلص من النفايات الضارة والتوكسينات التى تتخلف عن هضم وتمثيل الأغذية .

ثانياً : الإمساك

الإمساك هو العدو الأول للإنسان المتمدن ، وهو داء الطبقات الراقية والغنية من الشعوب المتحضرة ، ويقال إن الحبوب والأقراص وسائر الأدوية التى تباع فى الصيدليات لإزالة الإمساك ، أصبحت تعادل فى كمياتها مجموع الأدوية التى تستخدم فى جميع أغراض المداواة الأخرى .

وثمة عدد كبير من الحالات المرضية الخطيرة منشؤها الإمساك وعدم إطاعة المرء لقوانين الطبيعة فى التخلص من محتويات الأمعاء الغليظة فى الأوقات الملائمة . فالتهاب الزائدة الدودية والبول السكرى والمغص الكلوى والروماتزم الشديد يسبقها عادة فترات طويلة من الإمساك . ويترتب على بقاء الكتلة البرازية مدة طويلة فى الأمعاء أن يمتص الجسم منها بعض السموم والتوكسينات الضارة، فيضطرب الهضم ويتكدر الدم ويبطؤ عمل الفكر ويزول بريق العينين ويشوب الوجه شىء من الشحوب والذبول ، وتنبعث من الفم رائحة غير مقبولة .

وظيفة الأمعاء ليست مقصورة على فصل النفايات والأجزاء غير الصالحة من الطعام وقذفها إلى الخارج ، بل من وظائفها هضم الطعام . فالمواد الكربويدراتية التى لم تهضم فى الفم أو المعدة ، يتم هضمها فى الأمعاء الدقاق ، وجميع المواد الدهنية من نباتية وحيوانية تهضم فى الأمعاء ، كما أن أغشية الأمعاء تعمل على امتصاص الجزء المهضوم من الطعام وتوصله إلى الدورة الدموية ، وهناك عدد من المفرزات تنصب باستمرار فى الأمعاء فتساعد على بعض عمليات التمثيل وتحويل الغذاء من صورة إلى أخرى ، أى أن الأمعاء ليست لفائف لتخزين الكتلة البرازية كما يجعل منها البعض ، بل هى معامل كيميائية يحدث بداخلها عدد من العمليات الحيوية الهامة للجسم ، وبقاء البراز مدة طويلة فيها يؤدى الى اضطراب هذه العمليات ، ويتسبب عنه أضرار شديدة لصحة الإنسان.

فالذى يريد أن يعمر طويلا ، عليه أن يتجنب الإمساك ، وذلك باتباع القواعد الصحيحة للتغذية ، وبأخذ قسط وافر من الحركة والرياضة ، واتباع الطريقة السليمة للجلوس عند التبرز .

وأستطيع أن أؤكد لك أن عامل التغذية هو أهم العوامل جميعها ، فالأغذية المركزة كالأرز والمكرونة والخبز المصنوع من الدقيق الأبيض النقى ، والفطائر والسكر والحلوى جميعها تسبب حدوث الإمساك ، أما الأغذية التى تساعد على تجنب الإمساك فهى حبوب القمح بقشورها واجنتها وجميع أجزاءها (بأن تؤكل على هيئة بليلة أو يصنع منها الخبز الأسمر الخشن) ، والفاكهة والخضراوات الطازجة والمطهية والجذور (رؤوس الفجل والجزر) ، واللبن الرائب والتمر والتين والزبيب . ويفضل أن تؤكل الفاكهة بقشورها كلما أمكن ذلك ، وكذلك الخضراوات ، لأن الأجزاء الخشنة والألياف السليولوزية تنبه الحركة الدودية للأمعاء وتساعد على قذف محتوياتها إلى الخارج .

فيجب أن تبدأ وجبة الإفطار فى الصباح بكمية من الفاكهة الطازجة أو كوب مملوء بالخشاف به كمية حسنة من التين والقراصيا والتمر والزبيب وتتبعها بمقدار من البليلة .

ويجب أن تشتمل وجبة الغداء على مقدار مناسب من السلاطة كالخس والجرجير والطماطم والفجل . وفى وجبة

العشاء تأكل مقداراً من اللبن الزبادى وكمية أخرى من الفاكهة ، وفى جميع هذه الوجبات يكون الخبز الذى تتناوله من النوع الأسمر المصنوع من الحبوب بجميع أجزائها .

وإذا كان من الضرورى تناول دواء مسهل فلا بأس من كمية من زيت الخروع من حين لحين ، وأفضل من ذلك حقنة شرجية دافئة . أما الحبوب والأقراص التى تؤخذ فى كل يوم لتجنب الإمساك .فيجب الامتناع عنها كلية ، وكذلك أملاح الفواكه أو الأملاح الفوارة لأنها تحتوى على أملاح معدنية مسهلة .

والأشخاص الذين يؤدون أعمالهم جلوساً على مكاتبهم عرضة للإمساك أكثر من الذين يشتغلون بأعمال جسدية . والتمرينات الرياضية مفيدة جداً لتجنب الإمساك وخاصة ما يتطلب منها ثنى الوسط وحركة البطن . كما أن طريقة الجلوس عند التبرز لها دخل فى تجنب الإمساك ، والطريقة البدائية القديمة ، وهى القرفصاء ، أفضل من الجلوس على كرسى مرتفع .

ثالثاً : امتصاص الجسم لبعض المفرزات السامة .

قد يمتص الجسم أحياناً بعض التوكسينات والنفايات الضارة التى قد تتولد عن هضم وتمثيل بعض الأغذية ، والتى قد تنشأ عن هدم الأنسجة والخلايا بسبب الأعمال المستمرة التى يؤديها الإنسان فى حياته . وقد يمتص أيضاً شيئاً من القيح أو الصديد الذى تفرزه أنسجة مريضة أو ملتهبة فى باطن الجسم ، كاللثة المصابة بالبيوريا ، والقرحات والخراريج الباطنية ، والتوكسينات التى تتولد عن وجود بعض البؤرات الصديدية فى بعض أغشية الجسم . فإذا كان المرء قوياً وفى صحة جيدة ، فإن فى استطاعته أن يتخلص أولا بأول من هذه السموم ويمنع تراكمها فى الدم ، أما إذا كان معتلا أو متقدماً فى السن فإن عمليات الحياة فى جسمه تكون راكدة غير نشطة ، فلا يقوى على أكسدة النفايات الضارة والتخلص منها . كذلك إذا كانت الأعمال التى يقوم بها المرء فوق طاقته ، وكان دائم التفكير فى المشاغل والهموم المعقدة ، أو كان كثير الغضب والحزن والقلق ، فإن حيوية الجسم تهبط إلى حد كبير ، فلا

يقدر على معادلة التوكسينات التى قد تتولد فيه .

رابعاً : المعيشة فى هواء غير صحى ، مثل جو المدن الصناعية الكبيرة والعواصم المكتظة بالسكان .

ومن عوامل التسمم الذاتى غير ما تقدم ، أن الإنسان المتحضر غالباً ما يقضى حياته فى مدن مكتظة بالسكان ، وجوها ملوث بما تلفظه مداخن الأفران والمصانع من غاز الكربونيك ودقائق الغبار والسناج ، فتعمل هذه المواد على نقص نقاوة السائل الدموى ، ويقول الدكتور ساليبى الطبيب بنيويورك أنه بعد تشريح جثة إنسان وفحص ما تراكم من السناج على أغشية رئتيه قرر ألا يكون سكنه داخل المدينة ، وألا يمكث دقيقة واحدة أكثر من الوقت اللازم لمزاولة مهنته ، وألا يحرق الفحم داخل حجرات منزله .

وإجمال القول أن أهم عوامل التسمم الذاتى فى الجسم هى الإفراط فى الأكل والإمساك وامتصاص الجسم لبعض المفرزات السامة والمعيشة فى هواء غير صحى .

٧
العمل

يغلب على الظن أن الإنسان المتمدن قد تغلب إلى حد ما على الميل الغريزى الفطرى الذى يوجد عند جميع الحيوانات ، وهو الميل إلى الخمول ، وحب القعود ، والابتعاد عن العمل .

فجميع الحيوانات — إذا استثنينا مملكتى النمل والنحل — تميل بطبيعتها إلى الراحة والسكون ، وتنفر من العمل . وهى إن كانت تجرى وتقفز وتلعب فى المراحل الأولى من حياتها ، فذلك لأن عمليات النضوج والنمو الطبيعية تتطلب الحركة واللعب ، ولأنها تريد فى صغرها أن تتدرب على الأعمال التى قد تحتاج إليها فى مستقبل حياتها ، مثل الصيد والافتراس وحماية نفسها من الطوارئ ومن الحيوانات الأخرى .

ولكنها بعد أن تكبر ويكتمل نموها تزهد فى الحركة وتنفر من العمل ، وقد تسعى إلى الحركة من وقت لآخر للحصول

على القوت والماء ، أو الحصول على شيء من الزاد لكى تطعم به صغارها ، ومتى أحست بالشبع والامتلاء ، عادت إلى ما كانت عليه من القعود ، وحب الراحة والسكون .

أما الإنسان ، فإن نضوج تفكيره جعل أطماعه بالغة فى الشدة ، وطموحه لا يقف عند حد ، ولذا كانت الأعمال التى يقوم بها متزايدة متشعبة ، ينوء تحت ثقلها جسمه الضعيف الصغير . فهو لا يعمل لمجرد كسب القوت أو الحصول على الحوائج الضرورية له ولأسرته ، وإنما يعمل ليل نهار فى سبيل تحقيق أطماعه والوصول إلى ما يحلم به الجاه والسطوة والنفوذ والسلطان .

الكسل يطيل العمر :

ويمكن القول بأن الإنسان المتمدن هو الحيوان الوحيد الذى لا يعرف الراحة التامة فى غير أوقات النوم ، فمهما حاول أن يبعد عن ذهنه جميع القضايا التى تتعلق بحياته وشئون معيشته ، فإن الأفكار لا تلبث أن تتألب عليه ، ومهما كان لديه من وسائل الراحة والهناء فإن الهموم تجد طريقها إليه .

فالاستجمام الكامل والراحة والاسترخاء لا يحصل عليها المتحضرون وسكان المدن الكبيرة وأفراد الهيئة الاجتماعية المتمدنة إلا فى أوقات نومهم .

والإنسان هو المخلوق الوحيد الذى يورط نفسه فى صعوبات يتعذر عليه التغلب عليها ، ويضع نفسه فى مآزق لا قبل له بها، فهو يأبى أن تكون حياته سهلة ميسرة، ولا يريد إلا أن تكون طريقة معيشته عسيرة معقدة . وهو يدرك تماماً أن ما يضطلع القيام به من مهام الأمور يضنى جسمه ويذهب بصحته ، ولكنه يصرعلى تحقيق ما يجول فى ذهنه من المشروعات ، ويأبى طموحه وحبه للتقدم إلا أن يكون فى مقدمة المبرزين والمشهورين .

ونحن إذا تأملنا فى عالم الحيوان وجدنا أنه كلما كان الحيوان كسولاً وبطيئاً فى حركته طال عمره وامتدت حياته ، فأكسل الحيوانات وأبطأها السلحفاة ، وهى لذلك تعمر طويلا (من مائتى عام إلى ثلثمائة عام) ، والفيل حيوان كسول بطىء الحركة ولذا يعيش مدة طويلة (من مائة إلى مائتى عام) ، والبجعة تقف طول يومها ساكنة فى مكانها فى كسل

وارتخاء ، وهى لذلك من أطول الطيور تعميراً . أما أكثر الحيوانات نشاطاً وحركة فلا تعمر فى المعتاد إلا قليلا ، ومثل ذلك النمل والنحل والكلاب والجرذان .

ولا ريب أن العيش على وتيرة واحدة من العمل المتواصل والتوتر الشديد ضار بصحة الجسم والعقل إلى حد كبير ، والالتجاء إلى السكون الشامل كوسيلة لقضاء بعض أوقات الفراغ لمن أفضل الطرق التى تلهم القلب الرضا وتؤدى إلى إطالة الحياة . فعلى الذى يريد أن يعمر طويلا أن يكبح جماح نفسه لكى يقف بأطماعه عند حد معقول ، فلا يفنى جسمه فى سبيل تحقيق رغبات عسيرة ، وآمال واسعة غير محددة .

معنى الراحة :

وليس معنى الراحة مجرد الخمول ، فإن السأم والملل اللذين يولدهما عدم الانشغال بشىء البتة قد يؤديان إلى عكس ما يصبو إليه المرء من الاستمتاع بساعات الراحة والاستجمام .

ونحن لا نريد حياة خاملة لا متعة ولا خير فيها، مثل حياة

البجعة أو السلحفاة، بل نريدها مملوءة بأسباب البهجة والانشراح، مع شيء من النفع والفائدة .

ولا يعد الانقطاع عن العمل فترة من الوقت راحة إذا تألبت عليك خلالها هموم الحياة وانشغل ذهنك فيها بما ينتظرك من مشاكل واجب عليك حلها وتبعات ألقيت على عاتقك ، فالراحة الحقيقية أن توجه نفسك صوب ناحية بعيدة عن شئون العمل ومشاكل الأسرة ومسئوليات الحياة ، ومن المفيد أن يلجأ المرء فى بعض الأحيان إلى مكان بعيد عن مقر عمله وسكنه ، وأن تكون له أيام يستطيع فيها أن يغير ما يحيط به من المناظر وما يتناوله من المأكولات ، وأن يحصل خلالها على مزيد من المرح والنشوة والسرور ، وبهذا يتذوق لذة العيش وطعم الحياة .

ما هو العمل :

يمكن تعريف العمل بأنه نوع من النشاط الإجبارى ، أما اللعب فنشاط تطوعى يقوم به الشخص من تلقاء نفسه ، فيشعر عند القيام به بالانشراح واللذة والسرور .

فنهوض الطالب فى الصباح استعداداً للذهاب إلى المدرسة نوع من العمل ، لأنه يقوم به مرغماً . وعند الانتهاء من اليوم المدرسى يتلكأ فى العودة إلى منزله ، ، لأنه يخشى أن يطلب إليه الجلوس إلى مكتبه لأداء واجباته المدرسية .

وإذا طلبت إليه ترتيب درجه أو حقيبته التى يضع فيها كتبه كان ذلك عملا يتأفف منه ويحاول التملص من آدائه ، أما إذا كان مزمعاً الاشتراك فى رحلة مدرسية يميل إليها ، فإنه لا يجد غضاضة فى تحضير حقيبته ، ويجد لذة فى ترتيب محتوياتها من الأدوات والملابس ، وقد يحملها بنفسه ويسير بها مسافات بعيدة ، فلا يحس بالتعب الذى يشعر به عندما يحمل حقيبته المدرسية الصغيرة .

وهناك عدد من الناس كالتجار وأصحاب المصانع ورؤساء المصالح عملهم فى الحقيقة نوع من اللعب أو الهواية ، لأنهم يجدون لذة كبيرة فى الربح وجمع المال ، أو لأنهم يشعرون بالتيه والإعجاب بأنفسهم عندما يصدرون الأوامر إلى من يعمل تحت رئاستهم . غير أن هؤلاء أقلية صغيرة ، والأغلبية الساحقةمن الناس هم العمال والفلاحون والمأجورون الذين

يكلفون القيام بأعمال الحياة المتنوعة . وهم لا يجدون لذة فى عملهم اليومى ، ويرقبون بفارغ صبر ساعة الانتهاء من هذه الأعمال .

ومعظم الأعمال التى تقوم بها الجمهرة العظمى من الناس هى من النوع الآلى الذى يبعث على السآمة والضجر ، فهى تخلو عادة من التنويع والتجديد ، ولا يقدر المرء فيها على الابتكار أو إظهار التفوق والمهارة والقدرة على زيادة الكسب . والسعيد من كان عمله مريحاً غير مجهد للفكر أو الجسم ، وكان فى الوقت نفسه من النوع المحبوب إليه ؛ فلا يجد فى تأديته مشقة أو غضاضة على النفس ، ومن أمثلة ذلك الفنانون والشعراء والمؤلفون والموسيقيون والممثلون ، وكذلك أصحاب المتاجر والمصانع والأعمال الحرة ، بشرط أن تكون ساعات عملهم اليومى قصيرة ، ومشاكلهم غير معقدة .

أما العمل غير المحبوب للنفس ، والذى يقوم به المرء ضد إرادته ، أو يقضى فيه ساعات طويلة فى كل يوم ، فإنه يضنى الفكر والجسد ، ويؤدى إلى أسوأ النتائج للصحة ، وخاصة إذا كان شاقاً أو فى جو غير صحى .

٨
الراحة

وإن شئت أن تعمر مثلى ، فعليك أن تخصص جانباً من الوقت فى كل يوم تستريح خلاله من عناء الأعمال التى تؤديها فى ساعات النهار .

ولا تجدى الراحة كثيراً إذا جلس المرء فى مقعده ، وفكره مشغول بشتى المشكلات التى مرت عليه فى صباح يومه ، أو التى تتطلب منه حلا فى الغد ، بل عليه أن يسترخى استرخاء كاملا ، ويبعد عن ذهنه جميع ما يشغله من المهام والأفكار ، ويقول السير جيمس البحاثة الإنجليزى المعروف « إن عامل الإجهاد الفكرى له نصيب من الإصابة بالشيخوخة المبكرة أوفى من نصيب أى عامل آخر » . فالراحة والاستجمام خير ما يستعان بهما لتجنب الشيخوخة المبكرة ، وعلى من يريد أن يتمتع بقسط كبير من الصحة فى سنين كهولته أن يدخر نشاطه فى كل ما يباشره من الأعمال ، وأن يتجنب الإجهاد

الجسدى والفكرى ، وأن يقسم يومه إلى فترات مناسبة من النشاط والراحة . ومن الضرورى أن تسيطر على نزعاتك بعض الشيء إن كنت من النوع المجد أو الطموح ، وأن تعود نفسك الشعور باللذة والاستمتاع بمباهج الحياة . وليس أدل على أن الإجهاد له أثره الواضح فى تقصير العمر من أن الحيوانات البرية التى تعيش على الفطرة تعمر أطول من الحيوانات التى يسخرها الإنسان فى بعض الأعمال الشاقة ، كما أن أفراد الشعوب الراقية الذين يتميزون بالنشاط والميل إلى الكد والطموح أقل قابلية للتعمير من أفراد القبائل البدائية الذين يقضون معظم أيام حياتهم فى دعة وراحة وسكون .

والحقيقة أن الراحة والاسترخاء فن ، وقليل هم الذين يعرفون طريقة ممارستهما والاستمتاع بوقت الراحة إلى أقصى حد. ويمكن القول بأن من خير الوسائل لتمضية وقت الراحة أن يكون للمرء هوية محبوبة إليه ، كقراءة سهلة مشوقة ، أو لعبة لطيفة غير مجهدة ، أو مسامرة مسلية مع بعض الخلان والأصدقاء ، أو قضاء بعض الوقت فى المقهى أو النادى أو السينما ، ونحو ذلك . وقد قيل فى الأمثال « من لم يعرف كيف يلهو لم

يعرف كيف يجد » ، ومن لا يستمتع بوقت راحته لا يعرف طعماً للحياة ولا لذة فى العمل .

وعلى المرء أن يخصص يوماً على الأقل من كل أسبوع للاستجمام والراحة الكاملة ، ومن المفيد كثيراً أن يعمل فى هذا اليوم على تغيير ما تعود عليه من المناظر والطعام الذى يأكله والروتين الذى يسير عليه فى حياته اليومية فإن ذلك باعث على السرور ومجدد للقوة والنشاط ، كما يجب أن يخصص شهراً على الأقل من كل عام للاستجمام الكامل ، بشرط ألا يسرف فى خلاله فى الأكل أو السهر أو التدخين أو ما شابه ذلك من أسباب التمتع بملاذ الحياة .

ولا تنس أن وقت الراحة منبع لكثير من الأعمال الجليلة التى قام بها الإنسان فى التاريخ ، فالمصور والمؤلف والشاعر والمخترع والمكتشف والفنان جميعهم من النوع الذى يميل إلى كثير من الراحة والدعة إن لم يكن الكسل والخمول ، بيد أن فترة الراحة قد تبعث على السأم إن كانت أطول مما يجب ، أو لم يسبقها فترة من العمل ، فالعمل هو الذى يجعلك تشعر بلذة الراحة ، وكما أن العمل المتواصل يقتل ويقصر الأجل ،

فإن الراحة والخمول المتواصلين يبعثان على قتل النفس والتبرم بالحياة .

ومهما يكن نوع العمل الذى تؤديه ، فيجب أن تأخذه فى شىء من الهدوء والتؤدة والاتزان ، وأن تتجنب الهرع والقلق والإسراع ، وإنى أعرف أناسا يهرعون فى ارتداء ملابسهم فى الصباح ، ويهرعون فى تناول وجبة الإفطار ، ويهرعون فى الذهاب إلى أماكن عملهم وتأدية واجباتهم ، فمثل هؤلاء يقتلهم الإسراع ويفتك بهم القلق والهرع . ويقال إن عددا كبيرا من التجار وأصحاب بيوت المال والأعمال أصيبوا فى هذه الحرب الأخيرة بارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والديابيطس السكرى وتحطيم الأعصاب بسبب كثرة ما كان لديهم من الأشغال ، واضطرارهم إلى الهرع والإسراع فى إنجاز الأعمال .

والتطرف غير مرغوب فيه فى كلتا الحالتين ، لأن العمل المتواصل يفتك بالصحة ويقصر الأجل ، وكذلك القعود المتواصل والميل إلى الكسل . فجميع أعضاء الجسم مهيأة لمقدار من الحركة والعمل ، فإن لم تجد التمرين الكافى فإنها تضعف

وتضمحل قوتها ، كما أن إنهاكها بالعمل الشاق قد يؤدى إلى إصابة الجسم بنوع من المرض . فالرياضيون الذين يقومون بتمرينات جثمانية عنيفة بعد اجتياز مرحلة الصبا والشباب ، كثيراً مايصابون ببعض أمراض القلب، ونادراً مايعمرون طويلا .

وعندى أنه متى تجاوز المرء سن الخامسة والأربعين ، وجب عليه أن يبطىء من خطواته فى أعمال الحياة ، وأن يزيد من ساعات راحته ، وأن يمارس الاسترخاء الفكرى والجثمانى كلما وجد إلى ذلك سبيلا . ومن الواجب أيضاً أن يهيىء لنفسه هواية سهلة أو تسلية ممتعة يشغل بها وقت فراغه ، وإنى أعرف صديقاً لى أحيل إلى المعاش من وظيفته الحكومية منذ عهد قريب ، وهو يمضى معظم وقته فى لعب النرد وتدخين النرجيلة وحكاية النوادر المسلية، وهذه طبعاً وسيلة من وسائل قتل الوقت ، ولكنها ليست أفضل الوسائل ، وخير منها السفر والرحلات والقراءة والعناية بالبساتين والزهور ، وصيد الأسماك والتصوير ، والاشتراك فى النشاط الاجتماعى ، والمساهمة بنوع من العمل فى إحدى المؤسسات الخيرية ، فكل شخص له مزاجه الخاص فى اختيار الطريقة التى تلائم طباعه للاستمتاع بوقت راحته .

ومتى تجاوز المرء سن الستين ، وجب عليه أن يترك إدارة أعماله لابنه الأكبر إن كان من أرباب الأعمال ؛ فخير له أن يترك العمل وهو قادر عليه من أن يستمر فيه إلى أرذل العمر ، فيفسده بآرائه العتيقة وعدم قدرته على التمشى مع الاتجاهات الحديثة . ولا يجوز أن يذهب الغرور بالشخص المسن إلى أنه الفرد الوحيد الذى يقدر على إدارة الأعمال وإنجاز المهمات ، فالشبان قد تنقصهم الحنكة والتجارب ، ولكنهم يمتازون بالإقدام وحب التوسع والنزول إلى ميدان المنافسة والتجديد والابتكار . وإذا كان الشخص موظفاً ووصل إلى سن التقاعد فعليه أن يترك تدبير أموره الهامة وإدارة شئون مايملكه من أرض وعقار إلى ابنه الأكبر أو أقرب المقربين إليه.

ويظهر أن الأثرة هى التى تحدو بالشخص المسن إلى الإصرار على إدارة شئونه بنفسه ، فيجب على المرء أن يقاوم تلك النزعة السيئة ، فالسنين لا تزيد دائماً حكمة الإنسان وخبرته ، وقد يحدث بعد تجاوز سن الستين أن يفقد المرء شيئاً من اتزانه الفكرى أو يصاب بشىء من الهوس والخبل وعدم التفكير السليم .

٩
اللعب والتسلية

ويقول علماء الغرائز : إن اللعب وسيلة يتدرب بها الحيوان الصغير على نوع العمل الذى سيؤديه فى مستقبل حياته ، كما أنه يساعد على تقوية عضلات الجسم وأعضائه ويحفظ مرونتها فتنمو نمواً سليما منتظما. فإذا ما كبر الحيوان واكتمل نموه، وحصل على التدريب الكافى لصيد فريسته أو نوع العمل الذى يقوم به، زهد فى اللعب ولجأ إلى الدعة والراحة والقعود .

فالهرة الصغيرة تلعب بالكرة ، وتقفز وراء بعض الأجسام الصغيرة المتحركة ، لأنها تكتسب بذلك مرونة ومهارة فى اللحاق بالأجسام السريعة الحركة ، فتعد نفسها لصيد الجرذان واقتناص الحشرات .

والأطفال الصغار مغرمون باللعب ، ولعبهم فى الغالب تقليد لما يقوم به البالغون . فالطفلة الصغيرة تحب أن تلعب بدمية أو عروس صغيرة، وتدأب على تقبيلها واحتضانها، فتتدرب بذلك

على الحضانة والأمومة والعناية بأطفالها فى مستقبل حياتها . أما الصبي الصغير فيفضل أن يلعب بالدمى التى تمثل الجنود والخيل والقذائف وأدوات الحرب ، والدمى التى تمثل القطارات والسفن والطائرات ، وفى ذلك إعداد له لكثير من الأعمال التى قد تسند إليه عند ما يبلغ أشده . واللعب يقوى جسم الطفل وينمى أعضاءه وعضلاته ، كما أنه يكشف عن ميوله ونزعاته ، فكثير من النابغين فى الفنون المتنوعة ، كان فنهم الذى نبغوا فيه هويتهم الأولى .

وقليلون هم الذين يدركون قيمة اللعب فى إكساب الحياة بهجة ومتعة ، وأثره فى إبعاد الملل والضجر عن الفرد ، وهذا العدد القليل من الناس يواظب على اللعب إلى ما بعد سن الخمسين ، وتجده عادة من النوع الباش للحياة الناجح فى عمله ، فمن لم يعرف كيف يلهو لم يعرف كيف يجد .

وإذا كان الشخص المتقدم فى السن شغوفاً بنوع من اللعب ، فليس له أن يقلق على أيام كهولته ، فلن يحس بالضجر والسآمة ما دامت لديه أسباب اللعب والتسلية ، وسيعرف كيف يمضى وقته فى كثير من المتعة والانشراح ، كما لو كان فى سن الشباب .

وهناك عدد كبير من الأشخاص تقابلهم فى المقاهى والمنتديات ، لا روح فيهم ولا خيال عندهم ، ولا قدرة لهم على ممارسة أى نوع من الألعاب ، وهؤلاء يبعثون الضجر والملل فى من حولهم ، ويقضون معظم وقتهم فى التثاؤب والحديث الرخيص ، وجل همهم فى تمضية الوقت هو الانتظار حتى يحل موعد إحدى وجبات الطعام .

وكثيراً ما تسمع من بعض الذين يشغلون مراكز هامة أو تلقى على عواتقهم مسئوليات كبيرة هذه العبارة « ليس عندى وقت للعب »، ومثل هؤلاء مخطئ أيما خطأ ، لأن اللعب ليس مضيعة للوقت ، بل خير وسيلة لاقتصاد الوقت ، لأن المرء عند ما يلعب ، يسلح نفسه بمقدار وافر من الحيوية والقوة والنشاط ، فيصبح قادراً على إنجاز أعماله فى وقت قصير ، كما أن اللعب يحول بين الجسم والمرض ، والمرض كما تعلم يضيع من عمر الإنسان جزءاً لا يستهان به من الوقت .

ولا أعتبر لعب النرد أو الشطرنج أو ألعاب الورق لعباً صحيحاً ، لأنها فى الحقيقة نوع من التسلية ليس إلا ، وهى مفيدة لتمضية الوقت والاسترخاء وراحة الجسم والفكر ، أما اللعب المفيد

الذى أقصده فهو ما يقوم به الشخص فى الهواء الطلق والشمس، ويتطلب حركة الجسم وحركة أعضائه وعضلاته .

فإذا دعاك صديق لقضاء بضعة أيام عنده فى الريف، فلا تتردد فى قبول الدعوة ، مهما كان لديك من الأعمال ، لأن جمع المال لن يفيدك إذا كانت صحتك عليلة سقيمة ، واجتهد أن تمضى جزءاً من الوقت هنالك فى ركوب الخيل أو الدراجات أو صيد السمك أو الطيور أو قطع الأشجار أو قطف الفاكهة أوجمع القطن وما شابه ذلك، وحبذا لو كان حولك بعض الصغار ، لأن لهم طريقتهم الخاصة فى إغراء من يصحبهم من البالغين على الاشتراك معهم فى اللعب .

وإنك إذا فعلت ذلك مرة فى كل حين ، أمكنك أن تحافظ على مرونة جسمك وانسجام حركاته ، فتتجنب بذلك ما يحدث لكثير من المسنين من تصلب العضلات أو الأعضاء نتيجة الابتعاد عن الحركة وتجنب الرياضة، والميل إلى القعود والراحة والسكون .

١٠
ينبوع الحياة

قدمت لك أن أول عنصر من عناصر إطالة العمر ، أن تولد من أبوين معمرين ، والعنصر الذى يليه عنصر الأكل والتغذية ، وهو أن تأكل باعتدال فى ربيع حياتك ، بل يجب أن يكون أكلك أقرب إلى الخفة منه إلى الثقل والامتلاء ، والعنصر الثالث فى إطالة العمر والمحافظة على صحة الجسم هو بلا ريب المعيشة فى الهواء الطلق والتعرض لأشعة الشمس مدة كافية من حياة الإنسان .

ومن الأمور الملحوظة أن إدراك الأفراد لمزايا أشعة الشمس ، وفهمهم الارتباط الوثيق بين ضوء الشمس وظاهرة الحياة ، أصبحا أكثر رسوخاً ووضوحاً فى أذهانهم من أى وقت مضى ، فانتشار التعليم ، واتساع دائرة الثقافة الشعبية بين الناس ، والدعاية الصحية التى تقوم بها الهيئات المختصة فى كثير من الأمم ، جعلت الأفراد يقدرون فائدة الشمس العظيمة فى تحصين الجسم

وحفظه من الاضطرابات الصحية والأمراض .

وقد دأب الناس فى العصر الحاضر على الاستفادة من الشمس بقدر المستطاع ، فهم يهرعون إلى الريف وشواطئ البحار عند بدء الربيع لتمضية بضعة أسابيع فى الهواء الطلق وضوء الشمس .

وكانت نوافذ المساكن من عهد غير بعيد عبارة عن فتحات صغيرة (طاقات) فى أسقف الحجرات أو فى الجزء العلوى من أحد جدرانها . أما الآن فقد أصبحت المنازل تبنى وبها عدد غير قليل من النوافذ المتسعة ، والشرفات التى تسمح بدخول جزء كبير من أشعة الشمس إلى الغرف والردهات ، كما أن ربات المنازل أدركن ضرر الستائر الكثيفة التى تحجز ضوء الشمس ، واستعضن عنها بغلالات رقيقة لا تحجز الضوء ، وكثير منهن يضع الفراش والأغطية فى الشرفات وعلى حافة النوافذ مدة من النهار لكى تتخللها أشعة الشمس. أما البدو القبائل غير المتحضرة ، فتعيش أفرادها فى أكواخ صغيرة أو مخيمات ، وهم يقضون معظم أيام حياتهم فى الشمس والهواء الطلق ، ولذا فإن أجسامهم قوية وصحتهم جيدة . وتميل الحيوانات أيضاً إلى الشمس ، فهى

تفضل دائماً بقعة تسطع فيها الشمس لكى ترقد فيها وتستريح .

ومن مساوىء المعيشة فى المدن الكبيرة ، اضطرار المرء إلى السكنى أو العمل فى الأبنية الشاهقة التى تحجز الشمس عن بعضها البعض وخاصة فى الأدوار السفلى ، كما أن مداخن المصانع والأفران ، والسيارات والقاطرات التى تجرى باستمرار فى شوارع المدن الكبيرة، تطلق فى الجو كمية كبيرة من الدخان الكثيف الذى يلوث الهواء ويحجز أشعة الشمس .

وكثير من الأفراد محرومون من الهواء النقى وأشعة الشمس ، لأنهم يؤدون أعمالهم فى الطبقات السفلى من الأبنية التى تشغلها المصالح الحكومية والبنوك والدوائر التجارية ، وهم يقومون بواجباتهم على ضوء المصابيح ، وقد امتلأ جو الحجرات بدخان السجائر ، وعند ما يبلغ الواحد منهم سن التقاعد ويعتزل الخدمة ، يقنع من الحياة بالمكث فى داره، وقليلا ما يستنشق الهواء المتحرك النقى ، أو يعرض جسمه لأشعة الشمس .

وتدل الإحصاءات التى قامت بها بعض شركات التأمين ، على أن متوسط عمر الفرد من سكان الريف يزيد على متوسط عمر سكان المدن الكبيرة بنحو عشر سنوات . ومع تقدم وسائل

النظافة وتطهير مياه الشرب والعناية الزائدة بالمرافق الصحية وزيادة الإشراف الطبي والمستشفيات وكل ما يتعلق بسلامة الأفراد من الأوبئة والأمراض ، فإن متوسط عمر الفرد فى المدن الكبيرة لم يزد على ما كان عليه منذ مائة عام ، مما يدل على أن المزايا التى يجنيها الناس من تقدم وسائل المعيشة الصحية يلاشيها التأثيرات الضارة التى تلحق بهم من جراء المعيشة فى العواصم المكتظة بالسكان ؛ بعيداً عن أشعة الشمس المفيدة والهواء المتحرك النقى.

فإن كان عملك يحتم عليك المعيشة فى العواصم أو المدن الكبيرة ، فلا أقل من أن تخصص ساعة من وقتك فى كل يوم ، تخرج فيها إلى الحدائق أو مكان خلوى ، لأن الهواء والشمس خير لك من أى دواء تتناوله للتقوية وحفظ صحة الجسم.

وقضاء بضعة أسابيع من كل عام فى الريف ، أو على شاطىء البحر ، خير ما يصلح لك الأضرار التى تلحق بصحة الجسم من جراء المعيشة المستمرة فى المدن ، ففى الريف يستقر البصر على الخضرة الجميلة التى تهدىء النفس وتريح الأعصاب وتحبب الحياة إلى المرء ، وفى شاطىء البحر تصيب جزءاً من أشعة الشمس البنفسجية التى تحصن الجسم من الأمراض، وتبعث فيه الحيوية والنشاط .

١١
متاعب الكهولة

ليس ثمت جدل فى أن الإنسان معرض للإصابة بالمرض والاضطرابات الصحية المتنوعة فى جميع سنين حياته ، غير أنه من الملاحظ فى الوقت نفسه أن مرحلة الصبا والشباب لا يلازمها شيء من الأمراض والمتاعب الصحية المزمنة ، فقد يصاب المرء الذى لم يبلغ سن الأربعين بالحمى أو بمرض شديد ، ولكنه يقوم بعد فترة قصيرة أو طويلة ، وهو معافى وفى صحة كاملة ، ولا يبدو عليه بعد انقضاء فترة المرض أنه أصيب بشيء .

أما إذا ولى الشباب ، ودخل المرء فى مرحلة الكهولة ، فإن المتاعب الصحية التى تلحق به فى تلك السن تكون غالباً من النوع المستديم أو المزمن ، وقد يشعر المتقدم فى السن بشيء من التحسن ويظن أنه قد شفى مما ألم به ، ولكن سرعان ما تنقضى فترة الإحساس بالصحة الكاملة ، فيعاوده المرض ويقضى بقية سنين حياته بين اليأس والرجاء ، يتحسن قليلا ثم تسوء حالته ،

ثم يتحسن مرة أخرى ، ثم يعود فيمرض ، وفى النهاية يلازمه المرض إلى آخر أيام حياته .

ومن المتاعب الصحية التى تلحق بالمرء فى أعقاب الكهولة : الديابيطس أو البول السكرى وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وتصلب الشرايين وتضخم الكبد والبروستاتا والربو وآلام المفاصل والنقرس والروماتزم . ومن الاضطرابات الأخرى التى تصيب المتقدم فى السن الهزال والضعف وضعف الشهية والهبوط العصبى وسرعة التعب واضمحلال الطاقة الجنسية . وهذه الاضطرابات الصحية تظهر أعراضها على المسن بصور شتى ، وقد تكون حادة أو خفيفة ، وغالباً ماتبقى مزمنة معه حتى الممات ،

البول السكرى : أما الديابيطس السكرى فينشأ عن عجز جزائر لانجرهام المتصلة بغدة البنكرياس عن إفراز المقدار الكافى من الهرمون اللازم لتمثيل السكر فى الجسم ، وهذا الهرمون يعرف بالأنسولين ، فيجبر المصاب على حقن جسمه بالأنسولين المستخرج من غدد البقر .

والإصابة بالبول السكرى سببها الأول إسراف المرء فى الاستمتاع بملاذ الحياة فى سنين شبابه الأولى ، فكثير من الناس

لا يراعون الاعتدال فى المأكل والمشرب وتناول المكيفات ، وهم يلهبون غدتهم البنكرياسية بالسوط لكى تهضم لهم أضعاف المقدار المقرر لها أن تهضمه ، ويترتب على ذلك أن تصاب أنسجتها بالتلف فى سن مبكرة ، فتعجز عن إفراز المقدار الكافى من الأنسولين .

ومن الميسور أن يتجنب المتقدم فى السن كثيراً من الأضرار المترتبة على إصابته بالديابيطس السكرى، إذا هو وطن العزم على اتباع القواعد الصحيحة فى معيشته ، وقبل أن يضحى بشىء مما أعتاد أن يتناوله من المأكولات الدسمة المركزة ، وأن يضبط نفسه فى الأخذ بمتاع الحياة ، بدلا من الإسراف فى حقن جسمه بالأنسولين، لكى لا يفوته لون من ألوان الطعام، أومتعة من متاع الدنيا .

ضغط الدم : ومن الأضرار الصحية التى يطويها الشباب، ولا تظهر بصورة واضحة إلا فى مرحلة الكهولة ، ارتفاع ضغط الدم ، فقد أصبح هذا المرض شائعاً بين الأفراد فى الأمم المتحضرة، ويصاب به عدد غير قليل ممن تجاوز سن الأربعين ، وخاصة بين الطبقات الغنية والمتوسطة وذوى الرخاء واليسر ،

ويرجع هذا الاضطراب الصحى فى الغالب إلى الإسراف فى المعيشة والأكل، وكثرة المشاغل والإجهاد وتناول المكيفات، والاستمتاع بملاذ الحياة إلى أقصى حد فى سنين الشباب .

ومن المعلوم أن ارتفاع ضغط الدم كثيراً ما يصحبه تصلب الشرايين ، الأمر الذى يحدث عادة مع كبر السن ، والأصل فى تصلب الشرايين التهاب بسيط فى أنسجتها ، نتيجة لتولد حالة التسمم الذاتى فى الجسم ، لأن الدم إذا لم يستطع التخلص من جميع النفايات والسموم التى تتراكم فيه ، فإنها تتجمع على جدر الشرايين تدريجاً وتؤدى فى النهاية إلى تصلبها وارتفاع ضغط الدم.

وتراكم النفايات فى الجسم سببه الأول إهمال الإنسان لقوانين الطبيعة ، فالإنسان المتمدن فقد غريزته الفطرية فى طريقة اختيار المأكولات ووسائل المعيشة الصحية ، وقد انحرف عن الحياة الطبيعية السهلة ، وأصبحت العادات التى يسير عليها فى الحياة بعيدة عن الفطرة وضارة بصحته ، كما أن كفاحه المستمر وكثرة الهموم والمشاغل، وحياة القلق والتوتر التى أصبح الناس يعيشون عليها فى الأمم المتحضرة، لمن أقوى العوامل التى تؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم.

ولما كانت المرحلة الأولى لارتفاع الضغط وتصلب الشرايين ليس لها أعراض حاسمة ، فقد يكون الشخص مصاباً بارتفاع الضغط ، وتكون حالته الصحية العامة عادية بل جيدة ، بدون أعراض تنذره بحالته الباطنة ، فيستمر على ما هو عليه من معيشة خاطئة وعادات غير صحية .

فعلى المرء أن يراقب نفسه وأحوال معيشته بدقة إذا ما تجاوز سن الأربعين ، وأن يتجنب الوجبات الثقيلة فى الأكل ، ويقتصر على الأطعمة البسيطة غير المركزة ، ويحاول بقدر المستطاع الإقلال فى التدخين وتناول المكيفات كالقهوة والشاى ، وتجنب الغضب والقلق والانفعال والإجهاد .

تضخم البروستاتا : وتعد البروستاتا من الأعضاء التى تسبب كثيراً من المتاعب لعدد من الذكور فى سن الكهولة . وهذه الغدة فى حجم الليمونة الصغيرة ، وموضعها عند قاعدة عضو التذكير ، وبتقدم السن تتضخم ويصيبها شىء من الالتهاب عند بعض الأفراد ، فتسبب شعور الفرد بالميل إلى التبول فى فترات متقاربة ، وقد ينزل البول أحياناً بدون إدراكه .

ومن الأسباب التى تؤدى إلى تضخم البروستاتا الإصابة

بالبرد والإسراف فى الاتصال الجنسى والإمساك ، وأخذ حقن من الهرمونات المستخلصة من الغدد الجنسية لبعض الحيوانات يفيد كثيراً فى معالجة هذا التضخم ، وعلى كل حال يجب استشارة الطبيب بمجرد ظهور أعراض التهاب هذه الغدة . فقد يحول ذلك دون إصابة المرء بمضاعفات سيئة فى خريف حياته .

الربو : والربو أيضاً من العلل التى تصيب عدداً من المتقدمين فى السن ، وخير وسيلة لتخفيف وطأته تجنب الوجبات الثقيلة ، وعدم المكث فى حجرات مقفلة النوافذ أو غير مستكملة لشروط التهوية الصحية ، والامتناع عن التدخين أو تقليله بقدر المستطاع . ولاتفيد الأدوية كثيراً فى تسكين الربو ، غير أن المعيشة الهادئة المنظمة فى هواء الريف النقى بعيداً عن المدن المكتظة بالسكان ، وعدم التدثر بملابس ثقيلة أو استخدام أغطية ثقيلة عند النوم ، لمن العوامل التى تساعد على تقليل نوبات الربو .

الروماتزم : ويشكو الذين يتخطون مرحلة الشباب عادة من الروماتزم ، وهذا الداء له صور شتى ، وأسباب الإصابة به غير متفق عليها على وجه التحديد ، غير أنه فيما عدا

الحمى الروماتزمية ، يتجه الرأى إلى إرجاعها إلى تولد بعض النفايات السامة التى تفرزها أغشية ملتهبة فى الجسم ، كما يحدث عند التهاب اللثة وإصابتها بالبيوريا ، ومثل هذه الحالة تعرف بالتسمم الذاتى (Auto-intoxication)

ومن الأمراض التى تمت بصلة وثيقة إلى الروماتزم ، اللمباجو وعرق النسا وداء المفاصل والنقرس وداء الملوك ، وفى وسع المرء أن يتخلص منها حتى لو كانت من النوع الذى يطلق عليه الأطباء مزمناً ، وذلك باتباع القواعد الصحية فى المعيشة ، والإقلال من الأغذية التى تولد الحموضة فى الجسم ، وهى المواد البروتينية المركزة كالأسماك واللحوم والمخ والكلى وزلال البيض .

ومن الوسائل الناجعة فى تحصين الجسم ضد الإصابة بالروماتزم ، تعريضه لأشعة الشمس والهواء الطلق أكبر مدة ممكنة ، وإذا أردت ألا يعود إليك الروماتزم بعد أن تشفى منه ، فعليك أن تأخذ بقسط كبير من الحركة والرياضة والتمرينات الجثمانية والتدليك ، بحيث تشمل هذه التمرينات تحريك الأجزاء التى أصيبت بالروماتزم ، وهذه الحركة غير مستحبة أثناء المرض ، ولكنها مفيدة جداً بعد الشفاء منه ، بشرط أن تكون بغير

عنف ، وهى خير وسيلة لحفظ الأعضاء التى أصيبت بالالتهاب فى حالة صحية جيدة . كما أن الحركة تساعد على إزالة النفايات السامة والمواد الحامضية التى تتراكم حول المفاصل والعضلات وتسبب التهابها .

والاعتقاد السائد بأن التعرض للرطوبة من أهم أسباب الإصابة بالروماتزم ليس له ما يؤيده ، ويتجه الرأى الطبى الحديث إلى القول بأن عوامل الإصابة بهذا الداء منشؤها داخل الجسم ، أى أنه يتسبب بما يتولد داخله من السموم وليس بسبب ما يتعرض له من تيارات أو رطوبة أو برد . ومما يدعم هذا القول أن صائدى الأسماك يمكثون فى الماء ساعات طويلة فى أشد أوقات الشتاء ولا يصابون بشيء ، كما أن حوادث الإصابة بالروماتزم بين الجنود فى الحرب العظمى الأخيرة كانت قليلة جداً ، مع أنهم كانوا ينامون فى الخنادق وفى أماكن رطبة ، وكانوا معرضين دائماً للبرد والتيارات الهوائية الشديدة ، غير أن المعيشة فى الهواء الطلق والتعرض لأشعة الشمس مدة كافية ، مع القيام بكثير من الحركات الجثمانية التى تتطلبها أعمالهم اليومية هى التى حصنت أجسامهم ضد الإصابة بهذا الداء .

الذبحة الصدرية : وعدد غير قليل من الناس يموت بالذبحة الصدرية ولما يتجاوز العقد السادس من العمر ، وهؤلاء الأفراد يقضون نحبهم بغتة فى الطريق أو أثناء ساعات العمل، ولأن الذبحة الصدرية تأتى فى أعقاب إجهاد فكرى أو جثمانى ، أو عقب انفعال نفسانى شديد ، أو بعد تناول وجبة ثقيلة ، يظن بعض الناس أن هذه العوامل هى التى أدت إلى الموت الفجائى ، والحقيقة أن طريقة المعيشة الخاطئة عدداً طويلاً من السنين هى التى تستنفد حيوية الجسم وتمهد للوقوع فى براثن هذا المرض .

وقد تسمع أن الاستعداد الوراثى من أهم العوامل التى تؤدى إلى الإصابة بالذبحة ، ولكن التعليل الصحيح لها هو أن من يرث الاستعداد لهذا النوع من الاختناق ، يرث حتما بعض العادات السيئة التى يؤدى الإدمان عليها إلى هذه الإصابة المفاجئة ، ومن هذه العادات الإفراط فى الأكل والإكثار من الأطعمة الدسمة المركزة والإسراف فى المعيشة ومطاوعة الشهوات ، فهى تؤدى تدريجاً إلى تصلب الشرايين وحدوث تلف فى بعض عضلات القلب.

ومن الأمور التى يجب أن يتنبه لها المرء لكى يتفادى الإصابة بهذه الموتة المباغتة ، العناية التامة بعلاج ما قد يصيبه من

الاضطرابات الصحية المزمنة : كالبول السكرى وارتفاع الضغط والربو وتضخم الكبد ، كما يجب تجنب الثورات النفسية والقلق المستمر والإجهاد فى العمل .

البدء بحياة جديدة :

حدثتك عن العلل والمتاعب الصحية التى تصيب عدداً كبيراً من المسنين وتلحق بهم فى أعقاب الكهولة ، ولكن هل يجوز أن ييأس المرء إذا ما ولى عنه الشباب ، وأصيب بشىء من الاضطرابات الصحية المزمنة ؟

لا جدال فى أن المعيشة الخاطئة فى ربيع الحياة ، وعدم اتباع القواعد والعادات الصحية لها أثرها فى تقصير العمر ، غير أنه لا يجوز أن ييأس المرء إذا تقدم به السن وظهرت عليه بعض الأعراض التى قد تنذر بقرب انتهاء الأجل ، ولا يجوز أن يجنح إلى الفراش أو المنزل لتمضية ما تبقى له من العمر بأى طريقة كانت .

ويعتقد الكثيرون أن المرض أمر لا مفر منه ، وهو وهم باطل ، فالإنسان هو الذى يجلب لنفسه المرض بسبب الإهمال والجهل ، ومعظم ما يعانيه المرء فى شيخوخته نتيجة لحياة

الإسراف والاستهتار فى أيام الشباب ، فالأخطاء التى يرتكبها المرء فى سنين حياته الأولى هى التى تجلب له المرض والمتاعب عندما يتقدم به السن . ويغالى الإنسان فى اتهام الجراثيم والميكروبات وينسب إليها جميع ما يحل به من سقم ، ولكن الحقيقة أننا نتخذها ذريعة نستر بها أخطاءنا . ومن المعلوم أن الحيوانات غالباً ما تعيش فى بيئات ملوثة ، وليس فى استطاعتها وقاية نفسها مما قد يغير عليها من الميكروبات والجراثيم ، ولا تقدر على اختيار الغذاء الملائم لها فى معظم الأوقات ، ومع ذلك فإنها أقل تعرضاً للإصابة بالمرض من الإنسان ، وهى تعيش بكامل صحتها وقوتها إلى قبيل وفاتها . والبدء بحياة جديدة ليس من المستحيلات ، وفى مقدور المرء أن يستعيد جزءاً كبيراً من صحته وقوته مهما تقدم به السن ، وسيئة ما كانت طريقة معيشته الأولى ، إذا هو وطن العزم على ترك العادات الضارة. ، واتباع القواعد الصحيحة فى حياته الجديدة . فالجسم به قوة كامنة خارقة ، وقدرة عظيمة على إصلاح أنسجته وعيوبه بنفسه ، وإن النتائج المُرضية السريعة التى يحصل عليها المرء بترك عاداته الضارة ، ستكون حافزاً قوياً على مواظبته فى اتباع نظام معيشته الجديدة .

١٢
الثقافة الجنسية

وصدقني يا بني ، إن الزواج لمن أفضل الأمور التي تساعد على إطالة العمر ، ويؤدى إلى حياة مستقرة منظمة .

وقد يشوب الحياة الزوجية شيء من المتاعب بسبب الأولاد وأعباء المنزل ، ولكن المتزوج يشعر مع ذلك بالرضا والطمأنينة وإشباع النفس ، في حين أن الأعزب غالباً ما يشعر بفراغ في حياته ونقص في معيشته . وصدق من قال : إن الأعزب قد يكون ملكاً في شبابه ولكنه يصبح عبداً مسكيناً في شيخوخته ، أما المتزوج فقد يكون عبداً مسخراً في السنين الأولى من حياته الزوجية ، بيد أنه عند ما يهرم يجد نفسه ملكاً متوجاً في بيته ، ولا يحس بالوحشة والعزلة التي يشعر بها غير المتزوج من المسنين .

ويقول الدكتور هافلبرج ، مدير مستشفى الأمراض العقلية بنيويورك ، إن عدد الذين يدخلون المستشفيات العقلية نسبتهم

عادة أربعة من غير المتزوجين إلى واحد من المتزوجين .

وتدل الإحصاءات التي قام بها برتلون ، على أن حوادث الانتحار بين غير المتزوجين أكثر منها بين المتزوجين ، وأن المتزوجين يتصفون عادة بالاتزان العقلي والخلقي، وحياتهم هادئة ولا يشوبها الشذوذ والسويداء اللذان يتصف بهما عدد غير قليل من غير المتزوجين . كما أن النساء المتزوجات ، مع ما يعانونه من متاعب الولادة والأمومة ومشاكل الحياة الزوجية والمنزلية ، غالباً ما يعمرن أطول من زميلاتهن اللواتي يقضين حياتهن عانسات .

الغريزة الجنسية :

وما من ريب ، أن الغريزة الجنسية هي أقوى الغرائز التي أودعتها الطبيعة في الإنسان ، والغرض منها المحافظة على الأصل والنوع ، والعمل على التكاثر وتحسين النوع في جميع الظروف والحالات .

وقد لا يكون لهذه الغريزة أثر ملموس في حياة بعض الأفراد، أو على الأقل في حقبة من حقبات الزمن في حياتهم ، ولكنها

تظل مع ذلك قوة شديدة كامنة فى قرارة نفوسهم ، فإذا أتيحت لها الظروف والعوامل المواتية ، ظهرت بصورة قوية واضحة ، وكان لها أكبر الأثر فى مجرى حياتهم .

وقانون التوالد أو التكاثر ، هو القانون الأول من قوانين الحياة الطبيعية ، ويمكن القول بأن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذى يحيد عن هذا القانون ويضرب بعض أفراده عن المعاشرة الجنسية ، وهؤلاء الأفراد تجدهم غالباً فى الأمم المتمدنة ، لأن الشعوب والقبائل المتحضرة يندر أن تجد بين أفرادها من يقضى عمره بدون رفيقة تشارك حياته .

وقد أثبتت الأبحاث الجديدة الخاصة بالهرمونات ، أن إفرازات الغدد التناسلية لها تأثير مباشر على عدد كبير من العمليات البيولوجية والفسيولوجية التى تحدث فى الجسم ، أى أن ثمة ارتباط حيوى هام بين الغريزة الجنسية وصحة الجسم .

ولا أدل على شدة الارتباط بين ظاهرتى الحياة والاتصال الجنسى ، من أن جميع الحيوانات تموت عندما تنعدم فيها القدرة على التوالد والإخصاب . وعدد كبير من أنواع الفراش والحشرات

والكائنات المائية الحيوانية يموت عندما تنتهى مهمته فى التلقيح، وبعضها لا يعيش أكثر من بضعة أسابيع قليلة يقضيها فى التلقيح ومباشرة عمليات الإخصاب والتوالد .

والاتصال الجنسى أمر سهل ميسور لدى جميع الحيوانات، فعندما يكتمل نمو الحيوان يجد دافعاً غريزياً قوياً يدعوه للبحث عن الأنثى ، وسرعان ما يجدها فيشبع رغباته الجنسية بطريقة مباشرة سهلة وبعيدة عن التعقيد ، أما الإنسان فقد جعل من موضوع الارتباط الجنسى مشكلة عويصة على أشد ما يكون من التعقيد .

فالصبى عندما يبلغ السابعة عشرة من العمر ، يحس بدافع جنسى قوى ، ولكن التقاليد تحول بينه وبين إظهار عواطفه ، بل تحرم عليه أن يبوح لأعز الناس اليه ما يختلج به فؤاده . وعليه أن يقضى سنين طويلة فى الدرس والتحصيل قبل أن تتاح له فرصة الزواج . وهو إما أن يكبت ميوله فى هذه الفترة الطويلة ، وإما أن يشبع رغباته بطريقة لا يوافق عليها العرف أو القانون ، فيسىء إلى نفسه من الوجهتين الصحية والخلقية ، أضف إلى ذلك أن السن التى تكون فيها

الرغبة الجنسية على أشدها، يكون الفرد فيها عاجزاً عن تدبير المال اللازم لحياة الأسرة .

وقد عمل الإنسان المتحضر على تحديد نسله والإقلال من ذريته بوسائل شتى ، فمن ذلك أنه لا يتزوج إلا بعد أن يكون قد قطع من العمر مرحلة تبلغ ثلث عمره أو أكثر ، وهو يحيا حياة غير طبيعية مبنية على الطموح والكد والقلق والتوتر والانفعال ، فيترتب على ذلك أن تتهدم قواه الجثمانية ولما يبلغ الخمسين من عمره ، ويصبح غير قادر على الإتيان بنسل جديد .

وإذا قارنا الإنسان بغيره من أنواع الحيوان ، وجدناه أقلها ذرية ، فمعظم الحيوانات يصل عدد ذريتها إلى المائة بعد ثلاثة أجيال متعاقبة ، أما الإنسان فقلما تزيد ذريته على بضعة عشر فرداً فى ثلاثة أجيال متعاقبة . وقد أصبح الإنسان بسبب تمدنه العظيم فى مأزق لا يجد منه مخرجاً ، وذلك فيما يتعلق بالمسائل الجنسية ، فلا هو متروك لميوله الفطرية ، فيستطيع أن يسير حسبما تمليه عليه تلك الميول ، ولا هو بواجد مساعدة أو إرشاد من أبويه أو ممن تقدموا عنه فى السن . ولا ريب أن الآباء يصلون فى خلال حياتهم

الجنسية إلى حقائق هامة لو أنهم صارحوا بها أبنائهم لوفروا عليهم الوقوع فى كثير من الأخطاء التى وقعوا هم فيها من قبل ، ولكن الشجاعة تنقصهم ، ولا تزال التقاليد تحيط هذا الموضوع الحيوى الهام بسياج منيع من الكتمان الشديد .

ويجب أن تعلم يا بنى أن أعضاء التناسل فى الجنسين، وظيفتها ليست قاصرة على مباشرة عملية الاتصال الجنسى فحسب ، بل إن لها دخلا كبيراً فى توليد بعض الهرمونات التى تنصب فى مجرى الدم ، فتؤدى إلى النمو وإلى إبراز بعض الصفات الهامة لكل من الذكر والأنثى . ولفظة هرمون معناها « المنبه » . فالدوافع الجنسية وأسباب النشاط التناسلى تساعد على تنبيه أعضاء الجسم لكى تؤدى وظائفها على أتم وجه ، وتعمل على حفظ التوازن العقلى والجثمانى للجسم ، فيحيا المرء حياة طبيعية هانئة .

ولا تنحصر أهمية المحافظة على النشاط التناسلى بعد سن الخمسين على مجرد القدرة على الاتصال الجنسى ، فقد ذكرت لك أن قوة الذاكرة والنشاط العقلى وميل الإنسان للطموح والقيام بالأعمال الجليلة، جميعها لها ارتباط وثيق بالنشاط الجنسى.

فالنشاط الجنسى يلازمه النشاط الجثمانى والفكرى ، والشخص المصاب بضعف فى قوته الجنسية تجده ضعيف الذاكرة سريع النسيان لا يقدر على حصر فكره فى الهام من الأمور ، ولا يقوى على مجابهة المسائل الطارئة ، وهو غالباً ما يتلعثم إذا حادثته فى موضوع جدى . كما أنه يتردد كثيراً عند الإتيان بأى عمل جديد ، مهما كان هذا العمل تافهاً أو بسيطاً .

بيد أن القاعدة المذكورة لها شواذ أحياناً ، فبعض المصابين بالضعف التناسلى يشعرون بمركب النقص فى حياتهم ، فيعمل بإرادة قوية على تغطية هذا النقص بالقيام ببعض الأعمال الجليلة ، إلا أن مثل هؤلاء عددهم قليل ، والغالب أن الناجحين فى أعمال الحياة أشخاص طاقتهم التناسلية قوية ، لم يعتريها الضعف والانحلال .

وتختلف قوة النشاط الجنسى بين الأفراد إلى حد ما ، باختلاف بعض العوامل التى تحيط بالفرد ، فمن ذلك الوراثة والسن وطريقة معيشة الفرد وعاداته ، بيد أنه يمكن العمل على تقوية هذا النشاط والمحافظة عليه بمراعاة القواعد الصحية

السليمة فيما يتعلق بالمعيشة والأكل والعمل والرياضة . وعدد غير قليل من الأفراد يسيئون إلى أنفسهم بالإفراط فى مباشرة النشاط الجنسى ، والإسراف فى الاستمتاع بملاذ الحياة كالأكل والشرب والسهر والتدخين ، كما أن كثرة الهموم وانشغال الفكر والقلق والحزن قد تؤدى أحياناً إلى إضعاف النشاط الجنسى عند الإنسان ، والواقع أن مشاكل المدنية الحديثة ، وظروف الإنسان المتحضر ، ووسائل معيشته ، لما يؤدى إلى انحطاط قوته الجنسية قبل أن يصل إلى الشيخوخة ، مع أن المفروض فى جميع الحيوانات أن تظل قوة الذكر على التوالد والتكاثر على أشدها إلى قبيل وفاته .

ويستطيع الفرد العادى أن يبقى على قوة نشاطه الجنسى بعد بلوغه سن الخمسين ، وذلك باتباعه القواعد والأسس الصحية السليمة فى شئون معيشته ، وأؤكد لك أن شقاء الأفراد وعدم هنائهم بالمعيشة الجنسية ، يعود إلى تعقد الحياة فى الشعوب المتحضرة ، ففريق من الناس محروم من نعمة الزواج لأسباب اقتصادية أو اجتماعية ، وفريق بسبب عنت الآباء والأمهات بشأن اختيار الزوج أو الزوجة لأحد أبنائهم ،

وأحياناً ما تؤدى أنانية الآباء والأمهات وتشبثهم ببعض المسائل التافهة إلى تعطيل زواج كان سيؤدى إلى حياة سعيدة هانئة . أضف إلى ذلك أن عدداً كبيراً من المتزوجين والمتزوجات لا يفهمون فن الزواج وفن المعاشرة الجنسية ، فيعيشون فى نكد وشقاء ، وهذا هو السبب فى انتشار الأمراض العصبية والهستيريا والسويداء فى الشعوب المتمدنة .

والشخص الذى يقضى سنين شبابه فى شركة زوجية هنيئة ، يشعر بلذة الحياة وبالطمأنينة والرضا عندما يبلغ سن الكهولة ، وتجده باسماً للدنيا وغالباً ما يعمر أطول من الشخص الذى لم يتزوج ، أو كانت حياته الزوجية فاشلة فلم يستطع إشباع ميوله الجنسية . وإنك لتلاحظ أحياناً بعض المتقدمين فى السن متبرمين بحياتهم حانقين على من حولهم ، يشعرون بضيق الخلق والكدر لأتفه الأسباب ، فاعلم أن ذلك يعود فى الغالب إلى الكبت والحرمان الجنسى أيام الشباب ، ويرى الدكتور هيج أن المعاشرة الجنسية فى حدود الاعتدال ، تؤدى إلى خفض ضغط الدم وإلى اتزان الفكر وتهدئة الأعصاب .

ولا يحدث انحطاط النشاط الجنسى دفعة واحدة عند ما يدخل المرء فى مرحلة الكهولة ، بل تضعف القوة الجنسية تدريجاً على ممر الأيام فى فترة قد تطول إلى عشرين عاماً . ولا يمكن وضع قواعد حاسمة بشأن السن التي يبدأ عندها حدوث هذا الانحطاط، فبعض الأفراد تبقى قوتهم الجنسية على أشد ما يكون من النشاط إلى سن الخامسة والخمسين ، والبعض يطرأ عليهم الضعف ولما يتجاوزوا سن الأربعين. على أن ثمت عوامل تؤدى إلى إطالة فترة النشاط الجنسى عند الرجل، ووسائل تقوى فيه هذا النشاط عندما يصبح كهلا .

وقد تسألنى متى يجب أن يفكر المرء من تلقاء ذاته فى الانقطاع عن ممارسة النشاط الجنسى ، والجواب على ذلك أنه ما دام المرء يحس بدافع إلى هذه الممارسة ، وما دام يشعر بالانشراح والرضا عقب الممارسة ، فمعنى ذلك أنه أفاد منها . وعندما تعجز أعضاؤه عن أداء وظيفتها على وجه صحيح ، فذلك إيذان بانتهاء فترة النشاط الجنسى . ويقال إن السن الطبيعية التى يحدث عندها هذا العجز هى سن الستين ، بيد أنه من المعروف أن عدداً كبيراً من الذكور فى كثير

من الأمم أمكنهم أن يخلفوا ذرية بعد أن تجاوزوا سن السبعين ، ومن المعلوم أيضاً أن عدداً غير قليل من الأفراد — وخاصة فى الأمم المتحضرة — تنعدم فيهم قوة النشاط الجنسى قبل بلوغ الخامسة والأربعين . ولكن هؤلاء هم فى الغالب الذين أسرفوا فى الاستمتاع بالمعاشرة الجنسية فى سنين شبابهم ، أو عاشوا معيشة خاطئة فاسدة أو عندهم ضعف تناسلى وراثى ، أما الشخص العادى فيجب أن تبقى قوته الجنسية حافظة لقوتها إلى ما بعد سن الخمسين .

وبالإضافة إلى الانشراح والرضا اللذين يشعر بهما المرء بممارسة النشاط الجنسى ، فثمت مزايا أخرى يجنيها الفرد من هذه الممارسة ، فهناك اتصال وثيق مثلا بين عمليات الهضم والمعاشرة الجنسية ، وهناك تجانس طبيعى بين هذه المعاشرة والنواحى العاطفية للإنسان ، فلا ريب أنها تؤدى إلى اتساع صدره وبعد فهمه لمعنى الحياة ، ما دام يؤدى عمليات الاتصال فى حدود الاعتدال مع مراعاة الصحة العامة للجسم .

وعندما يتقدم الإنسان فى السن ويضعف نشاطه التناسلى، يصحب ذلك ضعف فى قواه الجسدية والفكرية ، وفى أغلب

الأحيان يفقد المرء قدرته على تركيز ذهنه فى الموضوعات الهامة ، ويحل به الإعياء والتعب عند أداء مجهود بسيط . والإنسان حيوان اجتماعى بطبيعته ، غير أنه لا يجد غضاضة فى تمضية سنين الحياة على انفراد عندما يكون فى مقتبل العمر ، لأن قوته وحيويته فى تلك السنين تدفعانه إلى كثير من الحركة والانتقال ومقابلة الناس والانشغال بشتى الأمور ، فلا يحس بالوحشة والعزلة التى يشعر بهما المتقدم فى السن إن لم تكن له زوجة تشاطره آخر سنين حياته ، وأولاد يعاونونه فى شئون معيشته .

وظائف الأعضاء : وعندما يبلغ الصبى سن المراهقة ، يجد نفسه قادراً على ممارسة الاتصال الجنسى بدون إعداد أو تدريب أو مران ، وذلك بسبب تولد هرمون أى إفراز داخلى فى الجسم ، تبدأ الخصيتان فى إفرازه حول سن الرابعة عشرة ، وهذا الهرمون مسئول عن جميع التغيرات التى تطرأ على الصبى عند بلوغه هذه السن ، ويظل بعدها نحو نصف قرن وله القدرة على إخصاب الأنثى بواسطة الحيوانات المنوية التى تفرزها الخصيتان .

والحيوانات المنوية صغيرة جداً جداً، ولا يمكن رؤيتها إلا بمجهر قوى ، وفى استطاعتها أن تسبح فى السائل المنوى بحركة ذاتية، وهى تستغرق نحو ساعة من بدء دخولها فم الرحم حتى تصل إلى تجويفه الداخلى ، وبضع ساعات لكى تصل إلى قناة البيض حيث تقابل بويضة المرأة .

ويتراوح العدد الذى يقذفه الرجل من هذه الحيوانات فى عملية واحدة من عمليات الاتصال بين ٢٠٠ مليون ، ٥٠٠ مليون حيوان ، فإذا صادفت بويضة فى قناة البيض فإن واحداً منها فقط ينفذ من الجدار الخلوى للبويضة ، تاركاً ذيله خلفه ، ويتحد مع مادتها ، وهذا ما نسميه بعملية الإخصاب . أما بقية الحيوانات التى لم تنجح فى الوصول إلى البويضة فتطرد من المهبل مع بعض السائل الذى كانت تسبح فيه.

الطبيعة على استعداد : وهناك غدتان بيضاويتان موضعهما بين المثانة وفتحة الشرج ، يعرفان بالحويصلتين المنويتين ، وظيفتهما إفراز سائل زلالى ، والأملاح المذابة فى هذا السائل تنبه الحيوانات المنوية للحركة ، أما المادة الزلالية فهى غذاء لهذه الحيوانات .

ولكى لا تضيع الفرصة على الذكر عندما تحضر الأنثى على غير ميعاد ، فإن الحويصلتين المنويتين تعملان على إفراز السائل المذكور طول الوقت ، بيد أنه يزيد إفرازهما زيادة كبيرة عند حدوث التنبيه الجنسى .

وتقع غدة البروستاتا عند عنق المثانة ، وهى تفرز بعض الإفرازات التى تكون جزءاً من السائل المنوى. والإفراز الذى تفرزه هذه الغدة سائل رفيع القوام قلوى التأثير ، ووظائفه تشبه إلى حد كبير وظائف السائل الذى تفرزه الحويصلات المنوية . وقلوية هذا الإفراز تحفظ الحيوانات المنوية من تأثير حموضة البول ، لأنها تموت إذا انخفضت قلوية السائل الذى تسبح فيه عند حد معين .

وقد يحدث أن تصبح البروستاتا ، وكذلك الحويصلات المنوية والجزء الخلفى من المثانة ، عشاً لميكروب السيلان إذا كان المرء قد أصيب فى وقت ما بهذا الداء ، ويبقى الميكروب كامناً فى أنسجة الأعضاء المذكورة عدداً من السنين .

وثمت غدتين ، يعرفان بغدتى كوپر ، يفرزان سائلا خفيفاً قلوى التأثير ، ينصب فى القنوات المنوية ويساعد

على تشحيم عضو التذكير عند الإيلاج . ومما تقدم يتضح أن السائل الذى يقذفه الذكر هو فى الواقع مزيج من إفرازات عدة تفرزها الخصيتان والحويصلتان المنويتان والبروستاتا وغدتا كوبر والغدد البولية ، وعندما يبلغ التنبيه الجنسى أشده تختلط هذه الإفرازات مع بعضها البعض ، ويقذفها عضو التذكير .

وبينما نجد الرغبة الجنسية حاضرة عند الرجل فى جميع الأيام على السواء ، نجد أن رغبة المرأة فى مد وجزر تبعاً تبعاً لقرب اليوم أو بعده من فترة الحيض ، وعند معظم النساء تكون الظروف أكثر ملاءمة لإثارة هذه الرغبة فى الأيام القليلة التى تسبق والأيام القليلة التى تلى مدة الحيض ، وفى هاتين الفترتين تكون المرأة أكثر استعداداً لاستجابة عوامل التنبيه الجنسى منها فى أى وقت آخر .

وقد حاول البعض إماطة اللثام عن العوامل التى لها ارتباط بأوقات المد والجزر للرغبة الجنسية عند الرجال ، فوجد أن الرجال على استعداد دائم لإجابة عوامل التنبيه الجنسى قبل بلوغهم سن الأربعين ، أما بعد هاته السن فإن حرارتهم الجنسية

تبرد تدريجاً وتتأثر بعدة عوامل منها الغذاء وفصول السنة والصحة العامة للمرء ونوع العمل الذى يمارسه فى النهار ونوع الإغراء الجنسي الذى يسيطر عليه .

وثمة زعم بين الناس ، أن المرأة لا يعنيها من موضوع الارتباط الجنسى إلا القليل ، فطبيعتها باردة ورغبتها التناسلية مبهمة فاترة ؛ وهى لا تسعى للزواج إلا للمركز والجاه والمال ، وما دام زوجها يجزل لها العطاء ، ويشترى لها الحلى والملابس ، لكى تظهر بها بين صديقاتها وقريباتها ، فهى سعيدة راضية .

ولكن الحقيقة أن المرأة إن سعت إلى المركز والمال ، فلكى تشغل بهما فكرها ، وتعزى نفسها عن أكبر فشل أصابته وأعز شيء حرمت منه فى حياتها ، فصفة الجنس عندها قويه واضحة ، وأبعد عن أن تكون مبهمة فاترة ، أليست المرأة هى التى تحمل الجنين ، وهى التى تلد وترضع ، فكيف تزعم بعد ذلك أن طبيعتها الجنسية باردة. إن المرأة إذا ما أشبعت رغباتها الجنسية بطريقة لا يشوبها عيب أو ضعف ، نزلت السكينة على قلبها ، فتراها راضية قريرة العين ، ولا تسعى إلى السفائف سعى غيرها ممن فشلن فى حياتهن الزوجية .

الصراحة الجنسية : وكلما ارتقت أسباب الحضارة فى المجتمع ، بعد الناس عن الخوض فى مسائل الجنس وأسدلوا الستار عنها كما لو كانت من المحرمات ؛ ويظن الإنسان المتحضر أنه قد انتصر على ميوله الحيوانية وأصبح مسيطراً على غريزته الجنسية ، والحقيقة أن الغريزة الجنسية لم تزل أشد الغرائز التى تسيطر على حياة الإنسان كما كانت منذ مئات الآلاف من السنين ، وهى إن كانت مستترة فى حياته العادية ، إلا أنها تؤثر إلى حد بعيد جداً فى شعوره وسلوكه وجميع أعماله ، وقد تناولها الإنسان المتمدين بشىء من الإعلاء والتهذيب ، وخلع عليها بعض الألفاظ ليسمو بها عن الغريزة الحيوانية ، كالحب والعشق والغرام ورباط الأسرة والزواج ، كما وجدت منفذاً فى صور شتى من الفنون ، كالشعر والتمثيل والغناء والنحت والتصوير ، وإنك إذا حاولت أن تنزع من الحياة جميع القوى التى منبعها الأول الارتباط الجنسى ، لانطمست من هذه الدنيا جميع أسباب البهجة والسعادة والهناء .

والعماد الأول لنجاح الارتباط الجنسى بين الزوجين هو الصراحة الكاملة وتبادل الرأى فى كل ما يتعلق بهذا الموضوع ،

والتعاون المشترك لإزالة أسباب النقص أو العجز فى أى من الطرفين . فإذا درس كل منهما زميله وصارحه بما يجد فيه من النقص، فإنهما يصلان حتما إلى حل موفق يستطيعان به الاستمتاع بالارتباط الجنسى على أكمل وجه . وليس الرجل بمفرده هو المسئول عن نجاح الارتباط بينه وبين زوجه ، لأن المرأة الحصيفة تستطيع أن تكيف الأمور بحيث تكون من الزوج الخجول أو الغشيم — الذى قد يفشل فى دعم الارتباط الجنسى فى الأشهر الأولى من الزواج — زوجاً قوياً وقادراً على إشباع رغباتها.

هذا بالنسبة للبالغين، أما فيما يتعلق بالصغار فالحاجة ماسة إلى تربية جنسية عامة ، يكون لها أثرها فى الأطفال والناشئين، ويجب أن تقوم هذه التربية على أساس متين ، وأن تناقش المسائل الجنسية بنفس الصراحة التى تعالج بها الفروع الأخرى من التربية . وقد دلت التجارب على أن مصارحة الناشئ فى هذا الموضوع وتزويده بمقدار كاف من الثقافة الجنسية، يؤدى إلى اتزانه وعدم وقوعه فريسة لبعض العادات الضارة عندما يمر بدور المراهقة . ومن واجبنا أن نعتبر النشاط الجنسى الفطرى أمراً طبيعياً فى سن الصبا، مادام هذا النشاط يبدو فى صورة بريئة مهذبة.

١٣
الهرع يقتلنا

جيل السرعة : تقدمت بنا الحضارة ، وارتقت وسائل الوقاية من الأمراض وطرق العلاج ، بما فى ذلك علاج النفس وعلاج الأعصاب ، بيد أنه من الملاحظ أن الناس فى جيلنا الحاضر يشكون من الأمراض العقلية والعصبية وانحطاط الطاقة الذهنية والنفسية أكثر من ذى قبل ، وتدل الإحصاءات التى عملت أخيراً فى إنجلترا وأمريكا على أن إصابات الهوس والخبل والجنون والاضطرابات العصبية الأخرى التى تعطل الفرد عن أداء أعمال الحياة المعتادة ، قد زادت زيادة لا يستهان بها فى غضون الخمسين سنة الأخيرة .

فبعد أن كانت نسبة عدد الأفراد الذين تستقبلهم مستشفيات المجاذيب وعيادات الأمراض العقلية ٣,٦ فى الألف من مجموع السكان فى القطرين المذكورين خلال القرن التاسع عشر ، ارتفعت هذه النسبة إلى ٥,٢ فى الألف فى العقدين

الثالث والرابع من هذا القرن الذى نعيش فيه ، وزادت معها أيضاً نسبة البلهاء والمعتوهين الذين لم يتعطلوا كلية عن الاشتباك بعجلة الحياة ، ولكنهم يعدون فى الوقت نفسه عالة على المجتمع الذى يعيشون فيه ومعطلين لارتقائه وتقدمه . ويعزو علماء النفس وأطباء الأمراض العصبية والعقلية هذه الزيادة إلى السرعة القاتلة التى يتميز بها جيلنا الحاضر . فالتقدم الجنونى فى سرعة المواصلات واتساع نطاق الاتصال بين الأفراد بعضها ببعض ، وزيادة وسائل الاشتباك والارتباط بين الأمم والشعوب المختلفة ، جعلت الناس يتزاحمون على أعمال الحياة بلهف وشدة أكثر من ذى قبل . كما أن زيادة الطموح ومحاولة كسب الوقت والفوز بقصب السبق فى كل ما يتعلق بشئون الحياة ، جعلنا نعيش فى حالة من التوتر العصبى والنفسانى لم يعهدها أجدادنا منذ خمسين عام .

فعجلة الحياة فى القرن العشرين أصبحت تدور بسرعة فائقة ، وكل ما يحيط بنا يوحى بالسرعة والهرع والاندفاع ، وتنوعت طرق الاتصال حتى أصبح الناس يضنون على أنفسهم ببضع دقائق يستريحون فيها ، فالتليفون والتلغراف والقاطرات التى تنهب الأرض نهباً والسيارات والطائرات وأنواع شتى من طرق

المواصلات تغرى الناس على الاشتباك الدائم المستمر فى شئون الحياة .

ودعنا الآن نتأمل فى النظام اليومى لحياة غالبية الأفراد فى الشعوب المتحضرة ، وإنى لأسوق لك على سبيل المثال تاريخ يوم فى حياة رجل من رجال الأعمال . لنقف منه على مدى انحراف الإنسان عن الفطرة وعن الحياة الطبيعية التى كان يحياها أجدادنا منذ قرن من الزمان ، وندرك السر فى تفشى الهستيريا والصرع والنيروستانيا والهوس والانهيار العصبى والجنون بين الأفراد فى مجتمعاتنا العصرية المتمدنة .

يستيقظ الإنسان المتحضر فى الصباح ، وهو لم يستكمل حاجته من النوم والراحة ، فينظر فى الساعة التى ثبتها فى معصم يده ، فيجد نفسه قد تأخر عشرين دقيقة عن الموعد الذى فرضه لنفسه ، فيقفز من الفراش ، ويهرع إلى دورة المياه ، فلا يعطى أمعاءه وقتاً كافياً لتفريغ محتوياتها . وبعد أن يحلق ذقنه ويرتدى ملابسه ، يجلس إلى المائدة فيزدرد طعام الإفطار بلهفة وسرعة ، وهو لا يدرى ماذا يأكل ، لأنه قد وضع نظارته على عينيه وأمسك بجرائد الصباح يتصفح ما بها . ثم يهرول إلى مقر عمله ، فيجرى فى الطريق للحاق بالترام ، ويهرع للحاق

بالمصعد فى المبنى الذى يعمل فيه ، ولا يكاد يستقر فى مكتبه حتى تتكدس أمامه الأوراق والخطابات آتية من كل صوب ، وما أن يمسك بإحداها ليتصفح ما جاء بها حتى يدق التليفون ، فإذا بمشكلة جديدة تواجهه وعليه أن يجد حلا سريعاً لها ، وما أن يضع السماعة حتى يناديه رئيس المصلحة أو مدير العمل ويكلفه بمهام جديدة .

وقد يضطر فى خلال ساعات الصباح أن يهرول إلى مكان بعيد أو قريب ، لكى يشيع جنازة ، أو ليقضى حاجة فى البنك أو المحكمة ، ثم يعود إلى مكتبه فيجد عدداً غير قليل من طالبى الحاجات فى انتظاره ، فيتزاحمون عليه ، كل منهم يريد إنهاء مسألته قبل الآخرين ، وهو بين هذا وذاك يجيب التلفون الذى يدق بدون انقطاع ، ويرد على الأوراق التى ترد إليه باستمرار ، حتى يبلغ به الإعياء أشده ، فيطلب قدحاً من القهوة أو الشاى ، ويأخذ السيجارة تلو الأخرى لكى يهدأ بها أعصابه ويساعدها على أداء ما ليس فى طاقتها من الأعمال .

وعند ما يحين موعد الغداء ، يهرع إلى المنزل فيزدرد طعام الغداء وهو شارد الفكر مشتت البال مجهد الأعصاب ، وقد لا يجد شهية للأكل ، فيلجأ إلى المشهيات والتوابل الحارة

واللحوم ليستعين بها على ملء معدته ، معتقداً أنه كلما حشا جوفه بالطعام أحسن صنعاً لجسمه وساعده على أداء الأعمال ؛ ولكنه لا يكاد ينتهى من الأكل حتى يشعر بالثقل والامتلاء والميل إلى التثاؤب والنوم ، ولكن كيف ينام ويستريح وهو مرتبط بالأعمال الكثيرة وأمامه من المهام ما يجب عليه إنجازه على وجه السرعة ، فيجمع ما تبقى له من قوة ويغادر المنزل عائداً إلى عمله إن كان يعمل فى المساء ، وهناك يستعين بالقهوة والشاى لتنشيط ذهنه ومغالبة النوم الذى هو فى أشد الحاجة إليه ، ويدخن السجائر فى أعقاب بعضها البعض ليهدأ بها أعصابه الثائرة ، حتى يصبح مكتبه وقد أحاطت به طبقات الدخان من كل جانب ، كل هذا وهو لا يعبأ بتجديد هواء غرفته ، لأنه منهمك فى العمل يريد أن ينهيه فى سرعة خاطفة ، فيواصل استنشاق الهواء الفاسد الضار برئتيه والمضعف لصحته . وقد يضطر بعد انتهاء عمله للتوجه إلى المحامى للاطلاع على ما آلت إليه قضاياه ، وقد يضطر أيضاً لزيارة طبيب الأسنان ، أو اصطحاب زوجه أو أحد أولاده لاستشارة طبيب ما ، ثم يهرول بعد ذلك إلى الصيدلية لشراء ما نصح به الطبيب من الحقن والأدوية ، أو

إلى بعض المخازن التجارية لإحضار ما يحتاج إليه المنزل من حاجات.

وقد يقضى بعض الوقت فى انتظار دوره فى مكتب المحامى أو عيادة الطبيب ، ولكنه لا يفيد من هذا الوقت فى الراحة والاسترخاء ، لأنه فى حالة غير سارة من التوتر العصبى ، ولأن فكره لا يزال مشغولا ببعض المسائل والمشكلات . وعند ما يعود إلى المنزل يجد بعض الأقارب والأصدقاء فى انتظاره، فيجد نفسه ملزماً بمجاملتهم والتحدث معهم وقد أخذ الإعياء منه كل مأخذ ؛ فيستعين بالقهوة والشاى والسجائر مرة أخرى . وعند ما يأوى إلى فراشه تتوارد الأفكار والقضايا التى شغلته أثناء اليوم على ذهنه فتنغص عليه مضجعه ولا ينعم بما يحتاج إليه من نوم عميق يريح به أعصابه المنهكة، ويعيد إلى فكره المشتت الهدوء والاتزان .

هذا بالإضافة إلى ما يستجد من حوادث ومشكلات خارجة عن نظام الروتين اليومى ، مما يستدعى السرعة والهرع وزيادة حالة التوتر والقلق عند المرء ، كحدوث وفاة فى الأسرة ، أو إصابة أحد أولاده بسوء ، ونحو ذلك مما يتعرض له الإنسان فى حياته العامة . فما أشبهنا برجل الأعمال هذا نعيش فى سرعة وهرع دائمين ، ولا نترك فرصة لأعصابنا لكى تهدأ وتستريح .

ولقد حاول الإنسان المتمدن أن يقلل من ساعات العمل ، إراحة لجسده وفكره وأعصابه ، ولكن الذى يرهقنا ليس طول مدة العمل ، وإنما كثرة المشكلات وتنوعها وسرعة تغير الأمور ، مما يستدعى يقظة وانتباهاً دائمين . ولو أن العمل كان على وتيرة واحدة طول ساعات اليوم وطول أيام لأسبوع لهان الأمر ، فالذى ينهك قوى الجسم ويحطم أعصابه هو السرعة والهرع والقلق والارتباك الناجم عن الانهماك فى العمل والانشغال الدائم للفكر ، مثلك فى ذلك مثل عسكرى المرور الذى وقف فى ملتقى شارعين شديدى الازدحام بالناس والترام والعربات والسيارات ، فقد لا يقدر على الصمود فى موقفه أكثر من ساعة واحدة ، بعكس من يقف فى ملتقى شارعين هادئين قلت فيهما الحركة فإنه يستطيع أن ينظم المرور بضعة ساعات من غير أن يحل به الإجهاد والتعب .

وإنك إذا استطلعت رأى أحد من يشيدون بمزايا المدنية الحاضرة ، لحدثك بأننا نحيا فى عصر السرعة ، وأن من يتخلف عن اللحاق بعجلة الحياة العصرية لا محالة مغلوب على أمره ، والحقيقة أن السبق لا يلازم دائماً جانب السريع ، فقد يحوز قصب السبق من يمشى متئداً ، وإن كثيراً من الاضطرابات

أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وفقد الشهية والشيخوخة المبكرة والانحطاط الذهنى والأمراض العصبية المنوعة، سببها الأول حياة السرعة والهرع وما يصحبهما من ارتباك فى شئون المعيشة، ومن الملاحظ أن إجهاد الأعصاب يؤدى إلى استمرار حالة التوتر، وأن الأعصاب المرهقة تصبح بالتدريج غير قادرة على الراحة واسترداد نشاطها، وهذا يؤثر على الحالة الصحية العامة للجسم.

ويا ليت الأمر قد وقف عند حد الانهماك فى العمل والهرع لإنجازه، بل مما يزيد فى توتر أعصابنا وينهك قوانا تلك الجلبة المستمرة، وتلك الضوضاء التى أصبحت تغمرنا من كل جانب فى جميع ساعات النهار وجزء غير قليل من الليل، فنحن نستيقظ فى الصباح على أصوات أبواق السيارات المزعجة وضجيج العربات والترام وغوغاء الباعة المتجولين فى الشوارع وصوت المذياع الذى لا ينقطع فى الليل والنهار. وإنا فى انتظار ذلك اليوم الذى يهتدى فيه العلماء إلى اختراع مرشح يوضع على الأذن لكى يمتص الأصوات المزعجة، ولا يسمح إلا بمرور ما يرغب المرء الاستماع فيه، أو يستن تشريع يجبر أصحاب مصانع السيارات على تركيب أبواق ترسل نغمات موسيقية، بدلا من الأبواق الحالية التى تقع أصواتها المزعجة على طبلة الأذن وقع الصاروخ فترهق الأعصاب، وتسبب للمرء الكدر والانفعال.

١٤
الاحتياطى المدخر

ومن أهم الصفات التى يمتاز بها المعمرون ، قدرتهم العظيمة على الصبر وتحمل المشاق وقيامهم بالعسير من الأعمال عند ما يتنحى عنها غيرهم من الناس . ويعزى ذلك لأن لديهم من الطاقة الكامنة أو القوة الاحتياطية والحيوية المدخرة فى أنسجتهم وفى كل خلية من أجسامهم ، ما يمكنهم من احتمال الشدائد والصبر على المكاره وبذل المجهود فى جميع الظروف التى تفرضها عليهم مشكلات الحياة .

وتلك القوة العظيمة الكامنة ، هى نتيجة لما ادخره المعمر فى سنين شبابه وصباه ، ونتيجة لحياة قوامها الاعتدال وأخذ كل ما يتعلق بشئونها بالحكمة والروية وحسن تصريف الأمور .

فالمعمر — فى سنين حياته الأولى — تغلب على معيشته البساطة فى الأكل واللبس وأداء الأعمال وجميع ما يتعلق بنظامه اليومى . وكل شىء عنده بقسط معين وحساب معلوم ،

فهو لا يبعثر نشاطه ولا يشتت قواه فى تحقيق آمال بعيدة المنال، والجرى وراء أطماع لا تقف عند حد . وهو لا يسمح لنفسه — على حد تعبير الإفرنج — أن يشعل الشمعة من طرفيها ، مهما كانت خطورة الأمر الذى يوكل إليه إنجازه ، لأنه يعلم علم اليقين أن ما يناله من الربح والشهرة إنما يكون على حساب صحته وراحة باله وأعصابه ، وأنه مهما كسب من مادة فهو الخاسر فى نهاية الأمر ، إذا ما تدهورت صحته نتيجة لما بذله من مجهود فوق طاقته ، ولا يفتأ يردد لك القول المأثور إن الفوز فى الحياة لا يلازم دائماً كل طموح متحمس للعلا والرقى ، فقد يحوز قصب السبق فيها من يمشى بخطى متئدة فى حدود الحكمة والاعتدال .

ويرد عليه البعض بأنه لا خير فى حياة راكدة ، ولا بهجة فى معيشة هادئة فاترة ونظام يسير على وتيرة واحدة ، وأنه أفضل للمرء أن يموت فى سن مبكرة من أن يبلغ من العمر أرذله ، وتنغص حياته متاعب الشيخوخة والعلل التى تصيب الإنسان فى أعقابها . ولكن الحقيقة أن الشيخوخة التى تصاحبها العلل والأمراض هى التى أسرف أهلها فى الأخذ بمباهج الدنيا ومتعها فى سنين حياتهم الأولى ، وساروا فى ركب الحياة

بسرعة وقوة واندفاع ، وهؤلاء هم أول من يندم عند ما تذبل فيهم طاقة الحركة ، وهم أول من يتشبث بالحياة ويتمسك بأهداب البقاء عند ما تطل عليهم عوامل الفناء ، أما من كانت حياته الأولى قوامها البساطة والروية والاعتدال ، فستكون شيخوخته خالية من العلل والاضطرابات .

فمن يريد أن يعمر ، لا يتناول الوجبات الثقيلة فى مستهل حياته ، بل يقتصر على المأكولات الخفيفة غير المركزة ، وبذلك لا تتراكم التوكسينات والنفايات السامة فى جسمه ، وتظل خلاياه الداخلية فتية حية ، فتستطيع مقاومة الدهر وأداء أعمال الحياة عدداً طويلا من السنين ، بدون أن يصيبها قرحة أو تقيح أو تتكون البؤرات الصديدية والحصوات فى أنسجته .

ومن يريد أن يعمر لا ينهك نفسه بالعمل ، ولا يجرى وراء المتعة البهيمية ، بل يمارسها بلطف ورقة واعتدال ، وبذلك يبقى على حيوية جسمه ، وطاقته التناسلية الكامنة .

وهو لا يسرف فى تناول المنبهات والمكيفات لكى يستعين بها على تنشيط أعصابه وقواه تنشيطاً صناعياً مؤقتاً ، فيحرم نفسه من النوم والراحة والاسترخاء ، وما يتبع ذلك من هدم لحيوية الأنسجة ، وانهيار لطاقة الجسم ، واستنفاداً لسائر قواه الاحتياطية المدخرة :

ويعتقد بعض أساطين العلم الحديث، أن أجدادنا حافظوا على صحة أجسامهم وقوة عضلاتهم وسلامة حواسهم وكيانهم العصبي إلى سن متأخرة من العمر، بسبب معيشتهم المبسطة التي كان يغلب عليها الهدوء والطمأنينة ، والبعد عن كل ما يؤدى إلى التوتر والقلق والانفعالات النفسية العنيفة ، فكانوا يخزنون فى أجسامهم من الطاقة وهم فى مقتبل العمر ما يمكنهم من إنجاز جميع أعمال الحياة على وجه كامل صحيح ، عند ما يبلغون سن الكهولة أو الشيخوخة .

وقد ذهب فريق من هؤلاء العلماء إلى أن إسراف الإنسان المتحضر فى شئون حياته وطرق معيشته الخاطئة ، يحدث خللا فى الغدد الصماء وما تصبه من هرمونات فى أنحاء الجسم . ومن هذه الغدد الخصيتان عند الذكر والمبيضان عند الأنثى ، ومفرزاتهما لها تأثير خاص على عدد كبير من العمليات الحيوية التى تحدث فى الأنسجة ، وثمة ارتباط وثيق بين هذه المفرزات والحالة الصحية العامة للجسم .

وعند ما يقل إفراز الغدد المذكورة يقل نشاط المرء التناسلى ، غير أن ذلك لا يمنع من استمرار بقية الغدد الصماء فى تأدية وظائفها على وجه كامل ، فيظل المرء حافظاً لقواه الجسدية والعقلية عدداً طويلا من السنين ، بعد أن تخمد جذوة طاقته الجنسية .

١٥
الجديد فى إطالة العمر

إن أول ما يتبادر إلى الذهن إزاء موضوع إطالة العمر هو : « هل تهوى الحياة ؟ وإن كنت ممن يهوونها فهل تعتقد أن ما سيطول من عمرك سيفيدك وتحظى فيه بأيام سعيدة كالتى نعمت بها فى أيام شبابك ، وهل ستؤدى من الأعمال فى تلك الفترة الزائدة من العمر ما يعود على المجتمع الذى تعيش فيه بالخير والفائدة ؟ »

يحيا الكثير من الناس فى أخريات أيامهم عبئاً على ذويهم وحملا غير مرغوب فيه على من يعاشرون ، بل وعالة على المجتمع ، ومع ذلك نراهم كلما أطلت عليهم عوامل الفناء وأصيبوا بالمرض والسقم والآلام لا يريدون مفارقة الدنيا للتخلص من هذه الآلام وإراحة ذويهم من تحمل أرزائهم ، نراهم وقد تشبثوا بالحياة وتمسكوا بأهداب البقاء كأنهم يبغون الخلود ، وأريد الآن أن أسوق إليك الجديد فى موضوع إطالة العمر وامتداد الحياة .

يُقر بعض أساطين العلم الحديث ما ذهب إليه من سبقهم

من العلماء بأن الكائن الحى يبدأ صغيراً ثم ينمو ويكبر ويتزاوج ويعيد تاريخ حياة أسلافه ، وحجتهم فى ذلك المشاهدات والأبحاث والتجارب التى أجريت على بعض الحشرات وتطور حياتها ، كدودة القز وما شابهها — خصوصاً الذكر منها — فهى توحى بأن رسالة الكائن الحى بعد مرحلة البلوغ هى حفظ نوعه بالتزاوج ، فإذا ما أدى هذه الرسالة وأصبح غير كفء للاستمرار على إنجاب النسل وغير قادر على أداء عملية الإخصاب ، انتهت أيامه ومات . فهذا البعض يرى أنه بمجرد انتهاء القدرة على التناسل يموت الكائن الحى . ويرى فريق آخر من الباحثين أن الارتباط غير لازم بين القدرة على التناسل وقابلية التعمير ، وأن الفرد قد يعمر طويلا بعد أن تذبل فيه القدرة على الإخصاب والتناسل ، ودليلهم على ذلك أن أجدادنا كانوا يعمرون إلى سن المائة وما فوقها ، أى بعد فقد المقدرة على التناسل بعشرات السنين ، وأن من الناس من يولد ويشب وعنده نقص طبيعى فى الطاقة الجنسية وعجز عن أداء عمليات الاتصال الجنسى — وكذلك الأغوات الذين تقطع خصياتهم فى سن الطفولة — ومع ذلك فهم يحيون حياة مديدة مملوءة بالصحة والعافية.

ونحن لو حاولنا أن نوفق بين هذين الرأيين، لوجدنا أن الطب الحديث قد أثبت أن الخصيتين عند الرجل والمبيضين عند المرأة تفرزان بعض المواد الكيميائية التى توزع على جميع أنحاء الجسم ، وأن لهذه المفرزات تأثيرا مباشرا على جميع العمليات البيولوجية التى تحدث فى أنسجة الجسم وخلاياه ، وبالتالى لها تأثير هام على إطالة العمر وامتداد الحياة .

وبتقدم الكشف العلمى ، وجد أن ثمة إفرازات لغدد أخرى فى الجسم ، أطلقوا عليها الغدد الصماء (لأن ليس لها قنوات تحمل ما تولده من المفرزات بل تعهد به مباشرة إلى ما يغمرها من تيار الدم ليوزعه على الجسم) ، هذه الغدد (ومن بينها الخصيتان والمبيضان) تفرز هى الأخرى سوائل تؤثر فى كثير من العمليات التى تجرى فى الجسم ، وبالتالى لها ارتباط بإطالة العمر . وتدل الأبحاث التى أجريت حديثاً على أنه لو توقف المبيضان أو الخصيتان عن أداء وظيفتيهما وأصبح المرء غير قادر على التزاوج وإنجاب النسل ، فإن باقى الغدد الصماء يستمر فى نشاطه فترة غير قصيرة من الزمن ، وهذا هو السبب فى استمرار عدد كبير منا على قيد الحياة مدة تتفاوت بين الطول والقصر بالرغم من توقف قدرتنا على التناسل .

وبتقدم البحث وتوالى الكشوف وجد رجال العلم أنه لا يكفى إفراز الغدد الصماء فحسب، بل لا بد من وجود حالة اتزان كيميائى وبيولوجى بين جميع المفرزات والهرمونات التى تولدها الغدد فى جميع أنحاء الجسم، لكى تدوم حيوية الأنسجة وتمتد الحياة.

وتطرق البحث بعد ذلك إلى طريقة الوصول إلى حفظ هذا الاتزان الغددى والهرمونى، فقالوا إن الاتزان مرده عوامل وراثية بحتة، ولكن الوراثة ما هى إلا مجموع صفات وعادات يرثها الفرد عن آبائه وأجداده، فلو أننا أحطنا الطفل عند نشأته والصبى عند ما يشب بالبيئة وجميع الظروف المؤاتية لكى يتطبع بهذه الصفات والعادات فإننا نحصل على حالة الاتزان المذكورة. فنوع الغذاء الذى يتناوله الفرد فى جميع مراحل حياته وكميته وطريقة المعيشة وكيفية أداء العمل والاشتباك فى مشاكل الحياة والأخذ بمسراتها كل ذلك له تأثير واضح على تحديد عمر الفرد.

وما حدثتك به فى فصل سابق عن الاحتياطى المدخر، إن هو إلا نتيجة الاعتدال فى المعيشة وأخذ جميع شئون الحياة برفق وهوادة، فذلك مما يحافظ على الاتزان الكيميائى والبيولوجى بين مفرزات الغدد وجميع السوائل وعمليات الحياة المنوعة بالجسم، فيطول عمر الفرد وتظل أنسجته حافظة لحيويتها عدداً طويلا من السنين.

١٦

لماذا يعمر البخيل ؟

لا جدال فى أن البخلاء هم أطول الناس عمراً ، فنادراً ما يموت البخيل فى سن مبكرة من حياته ، وقليلا ما تصيبه الاضطرابات الصحية والأمراض .

وقد تظهر على البخيل بعض علامات الشيخوخة ، ولما يبلغ سن الخمسين ، ولكنها فى المعتاد أعراض سطحية لا تؤثر فى صحته العامة ، وهو يعبر مرحلة الكهولة بسلام ، دون أن تنغص حياته العلل والأمراض .

ومن الأقوال السائدة أن لكل قاعدة شاذة أو شواذ ، وهو قول يطابق الواقع فى معظم الحالات ، بيد أن القاعدة التى نتحدث عنها بشأن البخلاء ليس لها من شواذ ، فهم يعمرون جميعاً لأجل مديد ، وينعمون فى حياتهم الطويلة بصحة جيدة ، يحسدهم عليها الشبان وكثير ممن دونهم فى السن .

ومما هو شائع فى العرف أن البخل أمر مرذول فى الهيئات الإنسانية المتمدنة ،وأنه معطل لكثير من مظاهر الحياة الاجتماعية

الراقية ، ولكننا لسنا فى مقام ذم أو مدح ، وإنما نريد أن نستعرض حياة البخيل وعاداته وطرق معيشته ، لنستخلص منها بأسلوب علمى الأسباب والعوامل التى تساعد على إطالة العمر ، ونقف على الأسرار التى تحصن البخيل من الأمراض وتقيه من الموت فى السن التى يموت عندها غالبية الأفراد .

ما هو البخل؟ البخل هو الادخار المتصل المستمر ، والحرص الزائد على عدم إنفاق ما يملكه المرء إلا فى وجوه معينة . وهذه الصفة لها أثرها فى الحياة الاقتصادية للشعوب ، فكما أن الإنفاق يؤدى إلى اتساع نطاق التجارة وتقدم المواصلات ، فإن الادخار يساعد على تدبير رءوس الأموال اللازمة للمشروعات العمرانية الكبيرة فى البلاد ، يدلك على ذلك أن قوم إسرائيل ، وهم مشهورون بحب الادخار وجمع المال وعدم الميل إلى إنفاقه فى الوجوه التى ينفق فيها غيرهم من الناس ، هم أنجح الناس فى إنشاء الشركات والبيوت المالية والتجارية الكبيرة ، والقيام بالمشروعات العمرانية والحيوية المفيدة للشعوب .

وإذا تأملنا فى عادات البخيل وطريقة معيشته وجدناه أكثر الناس دقة فى معاملاته اليومية ، وأشدهم حرصاً على عدم ضياع

شيء أو فقده أو تلفه مهما كان مقداره ضئيلا ، وهو لا يميل إلى إنفاق شيء إلا في وجه كامل صحيح .

ومن طبع الإنسان حب الغلبة ، والاستفادة من كل من يعاشره ،وأن يكون هو الرابح فى كل صفقة يتعامل بها. ولأنه من الصعب جداً أن تغلب البخيل وتفوز عليه فى المعاملات العادية . فإن من يعاشر البخيل يتأفف من معاملته وينسب إليه الشح والتقتير .

وربما كان أهم طابع يتميز به خلق البخيل طابع الحرمان ، فالبخيل له قدرة عظيمة على ضبط النفس وحرمانها من متع الحياة وملذاتها ، ومن كثير مما يشتهيه غيره من الناس ، وهذا الحرمان ليس المراد به مجرد الادخار والتوفير لغير هدف ، بل يقوم على فلسفة خاصة أساسها كره البذخ ومقت شديد لأى نوع من أنواع الإسراف والتبذير . كما أن البخيل يكتشف لنفسه أثناء اختباراته الشخصية العديدة فى الحياة ، أن الحرمان يؤدى إلى تقوية الجسم والمحافظة على صحته ، وإلى راحة البال وهدوء النفس ، فيشجعه ذلك على المضى فى تجنب كثير من ملاذ الحياة .

فالبخيل يحرم نفسه من بعض ألوان الطعام ، ولا يقرب الخمور ، ونادراً مايدخن أو يتناول المكيفات ، ويميل إلى الإقلال

من المتاع الجنسى ومن شتى وسائل اللهو والاستمتاع ، وهو إذ يمارس الحرمان، يفعل ذلك عن طيب خاطر وفى جو من الرضا والانشراح .

فإذا تأملنا فى غذاء البخيل مثلا ، وجدناه على جانب كبير من البساطة ، فهو يتجنب الأطعمة الدسمة المركزة ، ولا يأكل الوجبات الثقيلة ، ويصوم فترات طويلة متعددة ، فيحافظ بذلك على حيوية أنسجة الجسم وخلاياه .

والبخيل لا يلجأ إلى الطبيب إلا نادراً ، ولا يتناول العقاقير والأدوية إلا عند الضرورة القصوى ، فيتعود جسمه على العلاج الذاتى ، وتتولد فيه حصانة وقدرة على مقاومة الأمراض . والبخيل متقشف فى حياته العادية ، فهو يمشى المسافات الطويلة — اقتصاداً للمال — وفى ذلك رياضة مفيدة له ، ويستحم بالماء البارد — اقتصاداً للوقود — وفى ذلك تنشيط لأعضاء جسمه ، ويتجنب الإجهاد والمجازفة والمغامرة فى عمله ، ويأوى إلى فراشه فى ساعة مبكرة من الليل — اقتصاداً للضوء الصناعى — وفى ذلك أكبر راحة لأعصابه .

فإن شئت أن تعمر طويلا كما يعمر البخيل ، فعليك أن تأخذ بشىء من عاداته وتواظب عليها ، وذلك بشرط أن يكون هدفك من توفير ما يزيد عن حاجتك من المال نبيلا ومقصدك سامياً ، كأن تنفقه فى وجه من أوجه البر والخير والإصلاح .

١٧
الصحة فى عالم الغد

لقد بعث رجال العلم والطب صيحات مدوية منذ نيف وماثة سنة يحذروننا عاقبة الإهمال والتراخى وعدم العناية بالموضوعات الصحية . وقد استنت الدول الكثير من القوانين لرفع المستوى الصحى ، فأدخلت مشروعات تنقية مياه الشرب ، وزودت المدن بالمجارى الصحية ، بيد أن هذا لن يغنى شروى نقير ، فما زال أصحاب رؤوس الأموال لايبالون بصحة الجمهور ، ويبنون المساكن متلاصقة متلاحمة ، استغلالا للأرض وطمعاً فى زيادة الربح ، غير مراعين تجديد الهواء والسماح لأشعة الشمس بدخول الحجرات .

ومما يزيد الطين بلة أننا ما برحنا نرى بجوار المدن الكبيرة أكواماً مكدسة من القمامة والفضلات ، وهى تعد فى رأى رجال الطب مباءة للحشرات الضارة التى تجلب الأمراض وتنقل الجراثيم ، كالذباب والناموس ، بالإضافة إلى ما ينبعث منها من

الروائح العفنة الكريهة التى تلوث الجو ، كما أن مداخن الأفران والمصانع تلفظ فى الجو طيلة ساعات النهار والليل كميات كبيرة من الدخان التى تزيد الهواء فساداً على فساد .

وبالرغم من كل هذه النواحى من الإهمال فى الناحية الصحية ، فإننا نعتقد أن زيادة العناية بالتعليم ونشر الثقافة بين أفراد الشعب ستؤدى حتماً إلى إخضاع الرأى العام لنصائح الأطباء وإرشادات المسئولين من رجال الصحة ، وستؤدى أيضاً إلى زيادة عناية الآباء والأمهات بأطفالهم فتنخفض نسبة الوفيات بينهم . وسيدرك رجال المال أن الربح الحقيقى إنما بتوفير أسباب الهناء والصحة الكاملة للعمال ، فيزيد إنتاجهم وتتلاشى الاضطرابات والمتاعب التى كثيراً ما تشل حركة العمل فى المصانع .

ونأمل فى المستقبل القريب أن تسارع الحكومات إلى إصلاح العيوب الصحية فى المدن الصناعية الكبيرة ، فتقام الحدائق فى نواح متعددة من العواصم والمدن المكتظة بالسكان ، وذلك للمساعدة على تنقية الهواء ونفاذ أشعة الشمس لداخل المنازل . وسيوضع حد لإطلاق سحب الدخان الكثيف فى الجو ، وذلك باستبدال الفحم والمازوت ونحوهما من أنواع الوقود بالكهرباء ،

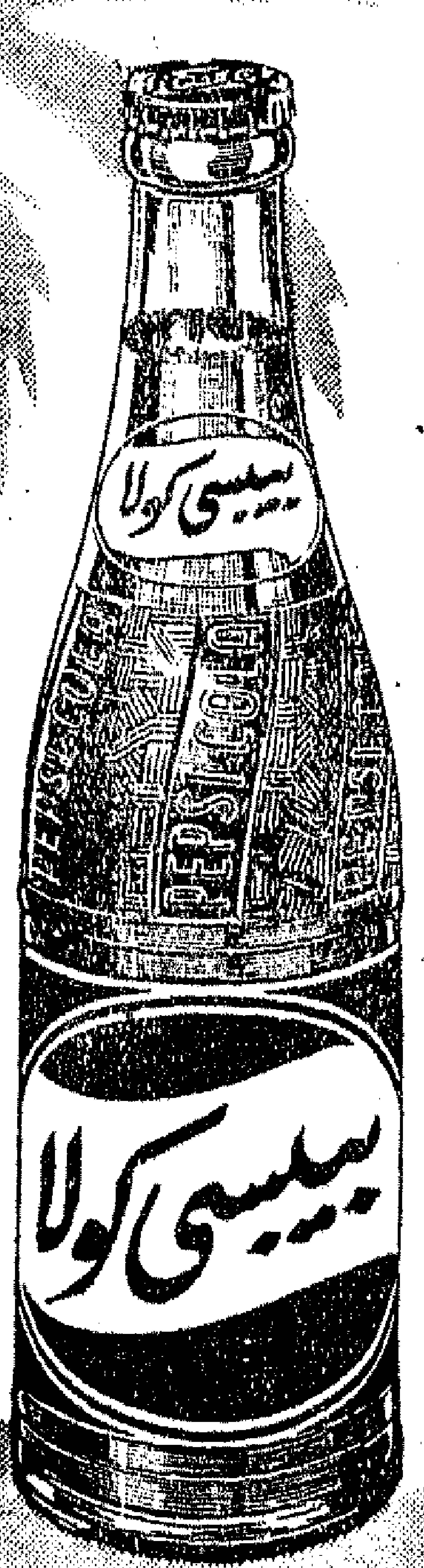
ومن يدرى فقد تتقدم بنا الأيام ونذير الآلات والمصانع بالطاقة الذرية .

هذا من الوجهة الطبية الصحية — أما من الناحية النفسية فسوف تقل حدة الهرع والقلق والتوتر بين الأفراد، وتزداد العناية بأوقات الفراغ والانتفاع منها والاستفادة من تطبيق علم النفس فى تثقيف الجمهور وتعليم الصبية الناشئين بالمدارس ، فتقل نسبة الذين يتمسكون بالخرافات والعقائد البالية بين الشعوب فيتقدم موكب العلم ، يؤازره موكب التقدم الصحى .



سندباد
تصدر كل يوم خميس
مغامرات
قصص
ثقافة
تسلية
رئيس التحرير
محمد سعيد العريان
تصدرها دار المعارف بمصر
تطلب من باعة الصحف والمكتبات

مشروب الضيافة





معبأة بالشركة الوطنية المصرية لتعبئة الزجاجات ش.م.م

